**7 правил здорового образа жизни**

09 апреля 2021

Всё чаще многие люди задумываются о необходимости ведения здорового образа жизни. Некоторые считают, что он поможет избавиться от лишних килограммов, другие возлагают на ЗОЖ надежды, связанные с комплексной нормализацией здоровья. Третьи считают его модным трендом и поэтому спешат приобщиться.

О том, что такое ЗОЖ, чем он полезен и как его следует придерживаться, рассказала заведующая отделением общей врачебной практики столичной поликлиники № 2 врач-терапевт Наталья Заложкова.



«ЗОЖ – это здоровый образ жизни, ведение которого направлено на сохранение здоровья человека, профилактику заболеваний и укрепление организма в целом. Многие не знают, но здоровье человека на 60% зависит от образа жизни», - пояснила специалист.

**ЗОЖ основывается на семи основных правилах:**

**1. Физическая активность.** Подразумевается не профессиональный спорт, а лишь ежедневные физические нагрузки. Например, посещение фитнес-центров или танцевальных студий. Также подойдёт плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе. Минимальное количество шагов в день - 10 тысяч (примерно 7 км).

**2. Сбалансированное питание.** Многие в силу занятости на работе, учёбе и нехватки времени переходят к системе быстрого питания, то есть заменяют приготовление пищи фастфудом. Некоторые используют полуфабрикаты. ЗОЖ предусматривает правильное питание, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.

Важно руководствоваться принципом есть часто (4-5 раз в день) и небольшими порциями. Упор следует делать на лёгкую пищу, например салаты, супы, каши. Также важно соблюдать режим питания и включить в него негазированную воду, которую необходимо потреблять не менее 1,5 л в день. Чай, кофе, супы не в счёт!

**3. Гигиенический уход.**Казалось бы, этот пункт не требует пояснения, но многие считают, что гигиена – это лишь мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания (исключаем газированные напитки, чипсы, сухарики, и т. д.), гигиена одежды и обуви (вещи должны быть целыми и чистыми), гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.

**4. Полноценный сон**. В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, детский - 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.

Также желательно не употреблять на ночь тяжёлую пищу. Её приём должен быть максимум за два часа до сна.

Максимальная температура в помещении должна быть +18 градусов. В тёплое время года можно оставлять открытыми окна для притока свежего воздуха. Также важно 3 раза в день по 20 минут проветривать жильё.

**5. Оздоровительные процедуры (закаливание).**Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от них. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями являются систематическое выполнение закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия.

**6. Отказ от вредных привычек**. К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания. Курение табака - одна из самых распространённых вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты лёгких.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы. Он поражает головной мозг, сердце, печень, поджелудочную железу, почки. Также он пагубно влияет на психологическое здоровье человека. Развивается не только физическая, но и психологическая зависимость.

Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Организм молодого человека в среднем выдерживает потребление наркотиков не более 7 лет.

**7. Здоровое психологическое и эмоциональное состояние.** Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Проще говоря, это достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, он чувствует себя наполненным и нужным.

«*Здоровый образ жизни – это не мимолётное веяние моды, не приятное увлечение, а путь, которым должен пытаться следовать каждый человек. Ведь в ЗОЖ есть всё для того, чтобы быть здоровым и чувствовать себя в гармонии и с собой, и с миром*», - заключила врач-терапевт Наталья Заложкова.

[Источник](https://novostipmr.com/ru/news/21-04-07/7-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni): ИА "Новости Приднестровья"



Думаю, каждый человек стремится к формированию здорового образа жизни, но далеко не каждый достигает этой цели. Все дело, скорее всего, в том, что люди просто не знают с чего начать ведение ЗОЖ, либо никак не могут заставить себя менять что-то в своей жизни. Сегодня мы расскажем вам главные правила ведения здорового образа жизни, а так же причины, по которым стоит изменить свой образ жизни в лучшую сторону.

Под словом ЗОЖ чаще всего понимается ведение полноценной и здоровой жизни как физической, так и психологической, хорошее настроение, ощущение радости и удовольствия от каждого мгновения жизни, а так же правильное питание, занятие физическими упражнениями, отказ от вредных привычек. Так же это можно представить как ведение естественного для человека образа жизни, который заложен природой.

Прежде чем переходить к главным правилам ведения ЗОЖ, давайте перечислим причины, почему нужно вести здоровый образ жизни.

## **Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни.**

1. Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет.

2. Избавиться от стрессов и депрессии.

3. Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии.

4. Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость.

5. Подавать правильный пример детям и окружающим людям.

6. Правильное развитие и здоровье ваших детей.

7. Каждое утро просыпаться полным сил и энергии.

8. Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении.

Помните, что самое главное в вашем организме – это ваш иммунитет. Чтобы хорошо функционировала ваша иммунная система, нужно обязательно вести здоровый образ жизни. Иммунитет защищает вас от всех бактерий и вирусов, а так же поддерживает правильное функционирование всех клеток организма, что в итоге и является показателем общего здоровья, как физического, так и психического.

Теперь давайте перейдем к правилам ЗОЖ, которые нужно соблюдать.

## **Главные правила по ведению здорового образа жизни.**

**1. Занимайтесь спортом.**

Тело человека так устроено, что оно просто не может постоянно находиться в одном месте и в одном положении. Например, сидя целый день перед компьютером на работе, вы на самом деле подвергаете организм сильному стрессу.

Каждое утро обязательно делайте зарядку минимум 30 минут! Помимо общей разминки, в зарядку должно входить несколько физических упражнений, таких как отжимания от пола, приседания, упражнения для развития пресса (скручивания лежа или подъем ног в висе на турнике). Желательно посещать тренажерный зал, что позволит полностью и грамотно проработать каждую мышечную группу.

Зарядку нужно делать каждый день, а посещать тренажерный зал не менее 2х раз в неделю.

**2. Откажитесь от вредных привычек.**

Алкоголь и табак разрушают наш организм, это как бомба замедленного действия. К этим веществам организм не может привыкнуть, как многие часто говорят. Это как огонь и вода – противоположность. Даже в небольших дозах эти вещества оказывают пагубное действие на организм, которое проявится если не сейчас, то в следующих поколениях, постепенно разрушая ДНК человека (ДНК — это как план построения вашего тела, схемы по которым строятся белки и клетки организма), что в итоге приводит к мутациям (разрушениям внутренних органов и принципов синтеза белковых структур).

**3. Правильно питайтесь.**

Ваша еда – это строительный материал, из которого состоит тело. Представьте, вы строите кирпичный дом. Есть два вида кирпичей – те, что потрескавшиеся, да и к тому же еще кривые. И хорошие, качественные и ровные. Из какого вида кирпичей вы бы построили дом? Думаю, ответ каждого человека очевиден. Так же и с вашим телом. Зачем покупать еду, которая вредна для организма?

Ответов, скорее всего, может быть два:

Первый, — иногда очень хочется съесть что-нибудь вкусного, а вкусное, которое чаще всего покупают люди (шоколадки и разные сладости, булочки и выпечка, пицца, чипсы, сухарики и т.д.) – чаще всего не является полезным… Однако тут для вас есть замечательные рецепты протеиновых коктейлей, которые вы сможете сделать дома из натуральных продуктов. К слову, протеин – это белок, то из чего состоит ваше тело. Пропорции БЖУ (белки, жиры, углеводы) в рецептах являются оптимальными для здорового питания.

Второй, — людям просто не хочется тратить время на приготовление здоровой пищи, и они покупают полуфабрикаты или замороженные продукты быстрого приготовления, которые включают в себя вредные добавки для того, чтобы пища дольше хранилась, имела приятный запах, да или просто для удешевления производства. То есть проблема во втором случае – это просто лень что-то готовить.

Чтобы достигнуть успеха, вы должны побороть эти два пункта – не лениться готовить здоровую и полезную пищу, а также воздерживаться от сладостей и прочих вредных калорийных продуктов, которые продают в магазине. Дома вы можете сделать отличные коктейли из ягод и натуральных продуктов, но тут опять же нужно не лениться. Как видите, нужно соблюдать оба пункта для здорового питания.

Теперь перейдем к основным моментам питания:

– Пропорции БЖУ в рационе питания должны быть следующими: белки 20-30%, жиры 10-20%, углеводы 50-60%.

– Старайтесь питаться как можно чаще и небольшими порциями, например, завтрак обед и ужин расщепите на 2 приема пищи, в итоге у вас получится 6 приемов пищи за день. Это ускоряет обмен веществ, улучшает работу кишечника и способствует полному усвоению продуктов.

– Употребляйте достаточное количество фруктов и овощей, чтобы организм получал достаточное количество витаминов.

– Основным источником углеводов для вас должны быть различные крупы: рисовая, гречневая, овсяная, геркулесовая и т.п.

– Старайтесь разнообразить меню различными продуктами.

– Ограничьте потребление соли, сахара, а также прочих вредных подсобных продуктов – кетчупа, майонеза, различных соусов, т.к. чаще всего они содержат вредные добавки.

– Употребляйте достаточное количество воды, рекомендуется не менее 2.5 литров в день.

**4. Крепко и полноценно спите.**

Во сне организм возобновляет запас сил и энергии, а также более интенсивно обновляет и восстанавливает клетки организма. Крепкий и здоровый сон укрепляет иммунитет и способствует долголетию. Спите не менее 8 часов. Если есть возможность, добавьте 40-50 минут дневного сна или просто полежите минут 20, это очень хорошо восстанавливает нервную систему.

**5. Избегайте стрессовых ситуаций.**

Стресс создает сильную нагрузку на вашу нервную систему, с помощью которого головной мозг управляет почти всеми процессами в организме. Истощенная ЦНС приводит к ослаблению иммунитета и защитных сил организма. Поэтому оставайтесь всегда на позитивных эмоциях и чаще улыбайтесь!

**6. Закаляйтесь.**

Закаливание помогает организму лучше справляться с простудными заболеваниями, т.к. тренирует защитные силы организма. Закаливание – это не означает погружение в ледяной прорубь.)) Закаляться можно просто обтираясь чуть влажным полотенцем после душа. Начинайте с такой температуры, которая комфортна вашему телу. Не обязательно доходить до холодного душа, достаточно просто прохладной воды.

**7. Следите за личной гигиеной.**

Думаю, этому всех учили еще с самого детства. Соблюдение личной гигиены защитит вас от разных бактерий и микробов, которые скапливаются на коже, руках, волосах, под ногтями и во рту.

**8. Принимайте сауну или баню.**

Хотя бы раз в пару месяцев ходите в сауну или баню. Было доказано, что это укрепляет иммунитет и способствует выведению различных шлаков и токсинов из организма.

Ведите здоровый образ жизни. Успехов вам и удачи!