

# Мифы о здоровом образе жизни

Нам постоянно приходится слышать любопытные дискуссии насчёт здорового образа жизни, то между знакомыми, то между попутчиками в транспорте, то в очереди магазина, очень часто из средств массовой информации...



Спорят между собой разные люди и демонстрируют от полного незнания предмета до путаницы в малозаметных, но весьма важных деталях. Мы решили подготовить небольшую подборку мифов о здоровом образе жизни.

## **Миф первый. Здоровый образ жизни нужен для долгожителей**







- **Такое заблуждение существует в основном среди молодых, например «Стоит ли отказывать себе во всем в молодости, чтобы подольше поскрипеть на пенсии». Не радует перспектива «умереть здоровеньким». Молодым все равно когда умереть в 70 или в 90 лет. Да и не все зрелые люди хотят дожить до 100 лет.**

Если исключить вероятность гибели от несчастных случаев, войн, и тому подобных вещей, то тогда можно сказать, что здоровый образ жизни способствует долголетию.

- Однако нет и не будет возможности высчитать, на сколько лет, месяцев или дней здоровый образ жизни продлевает жизнь. Потому что невозможно найти совершенно одинаковых людей, и всю жизнь изучать их под стеклянным колпаком в абсолютном вакууме.

**Нет возможности высчитать, на сколько лет, месяцев и дней здоровый образ жизни продлевает жизнь. Потому что невозможно найти совершенно одинаковых людей, и всю жизнь изучать их под стеклянным колпаком в абсолютном вакууме.**

**Поэтому нужно скептически относиться к результатам исследований типа «регулярное употребление петрушки продлевает молодость на 20 лет.**

**Доверяйте лучше проверенным фактам и личному опыту.**

- Долголетие - не единственный и совсем не главный результат здорового образа жизни!!!**



- Второе заблуждение связано с тем, что классические принципы здорового образа жизни часто подменяются, или совсем искажаются ради коммерческой выгоды.
- Здоровый образ жизни – модный тренд, на котором легко заработать.



«Натуральные» продукты и косметика, фитнес-клубы и спортивное питание, витаминные комплексы и биологически-активные добавки, консультации диетологов, косметологов прочно ассоциируются с современным, здоровым и правильным образом жизни. Но некоторые из них даже вредны, например солярий или «легкие сигареты»

# Наши советы

- **Вместо** завтрака из мюсли, йогуртов, цельнозерновых злаков и т.п. - **На завтрак свежие фрукты, овощи, орехи, мёд**
- **Вместо** занятий спортом по расписанию в фитнес-центрах - **Регулярная физическая активность на свежем воздухе**
- **Вместо** витаминов и биодобавок - **Фрукты и овощи по сезону**
- **Вместо** посещение солярия - **Естественный загар под солнцем**
- **Вместо** сбалансированной, высчитанной по калориям строгой диеты и питания по часам - **Натуральная еда без ограничений и когда захочется, доверие собственному организму в выборе и количестве пищи**
- **Вместо** масок и кремов - **Упражнения для лучшего кровоснабжения кожи, массаж, баня, контрастный душ.**

# Не забывайте, что наш организм сотворен природой

- Из всех современных изобретений так еще и не придумали лекарство от всех болезней, эликсир вечной молодости, которые пророчит современная наука в «самом скором» будущем.
- И пока они не появились на самом деле, можно смело назвать всё это сказкой.