

ЗДОРОВЬІЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Не существует чёткого определения спорта, отделяющего его от других видов досуга, хотя попытки определить границы понятия предпринимались неоднократно.

Международный сайт «СпортАккорд», объединяющего свыше ста международных спортивных федераций, предлагает определение спорта, в которое входят следующие критерии:

соревновательный элемент;

отсутствие основанности правил на элементе случайности или везения;

исключение ненужного риска здоровью и безопасности участников и зрителей;

ненанесение умышленного вреда живым существам;

и отсутствие монополии единственного производителя на необходимое оборудование.





Первым полномасштабным исследованием, подтвердившим, что здоровое питание может значительно снизить проблемы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением и диабетом, стал проект «Северная Карелия», проведение которого стартовало в Финляндии в 1973 году. За 35 лет у населения области Северной Карелии смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась в 7 раз. Этот результат лег в основу общеевропейской Стратегии по здравоохранению 2020^[4].

Основные изменения, которые привели проект Северная Карелия к такому результату:

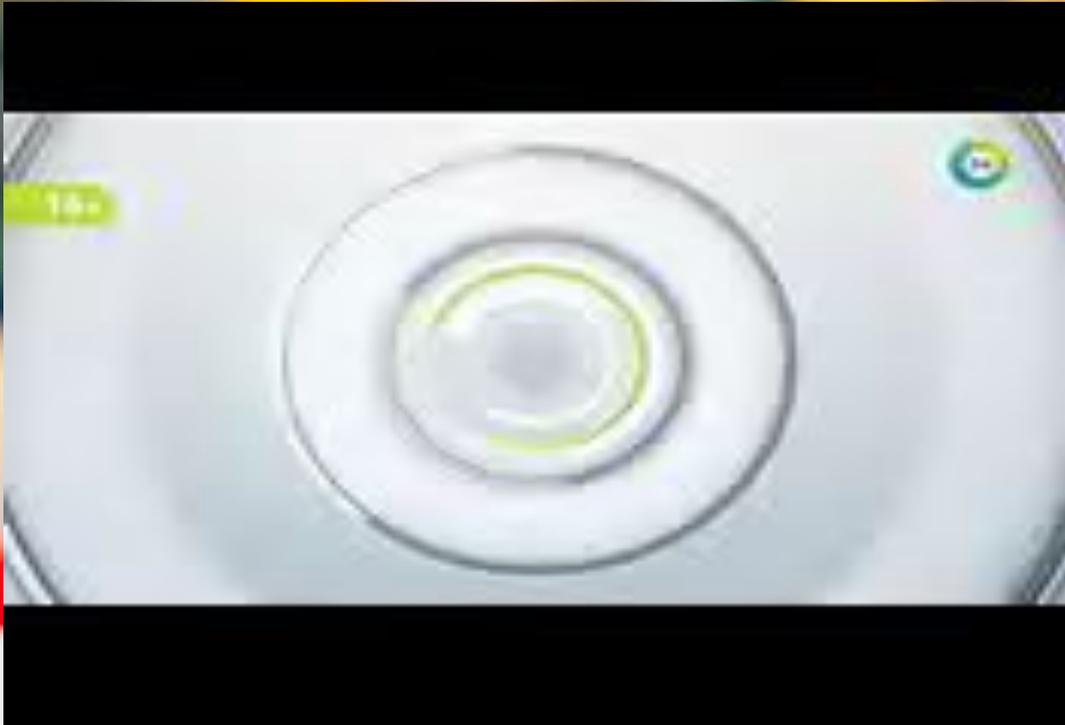
1.отказ от курения

2.изменение рациона населения:

- ✓ снижение потребления сливочного масла на 80 %
- ✓ увеличение потребления растительного масла
- ✓ потребление низко-жирной молочной продукции
- ✓ увеличение потребления овощей и фруктов
- ✓ изменения рецептуры традиционных блюд и обучение населения новым техникам приготовления (не жарка, а запекание и отваривание)



Шахматный бокс или шахбокс. Это не только игра мускул, но и мозгов. Противники в этом гибридном виде спорта играют в бокс и в шахматы в чередующихся раундах. Официально бои по шахбоксу проводятся с 2003 года. В полутяжёлом весе чемпионом мира стал Дымер Агасрян из Армении.



Ношение жён. Эту игру придумали финны... Мужчины, принимающие участие в конкурсе выигрывают денежный чек. На фото: финская пара — Ville Parviainen и Жанет Оксман, которые выиграли гонку в прошлом году.



Соревнования по поеданию хот-догов на время. Этот вид спорта намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Действующим рекордсменом является Joey Chesnut (в центре), который за 10 минут съел 69 хот-догов.



Чемпионат мира в стрельбе... горохом. Это соревнование требует от участника немного смекалки и инженерных способностей, чтобы сделать себе орудие, и убийственной точности, чтобы поразить цель. Чемпионом мира в этом странном виде спорта является Роб Бреслер из Великобритании.



Соревнование в кривлянии. Иначе это никак не назовёшь, потому что в этом состязании выигрывает тот, кто сможет сделать со своим лицом самые странные мины. Это соревнование проводится в Великобритании... более 700 лет. А Tommy Mattinson является непобедимым победителем в кривлянии вот уже 15 лет подряд.