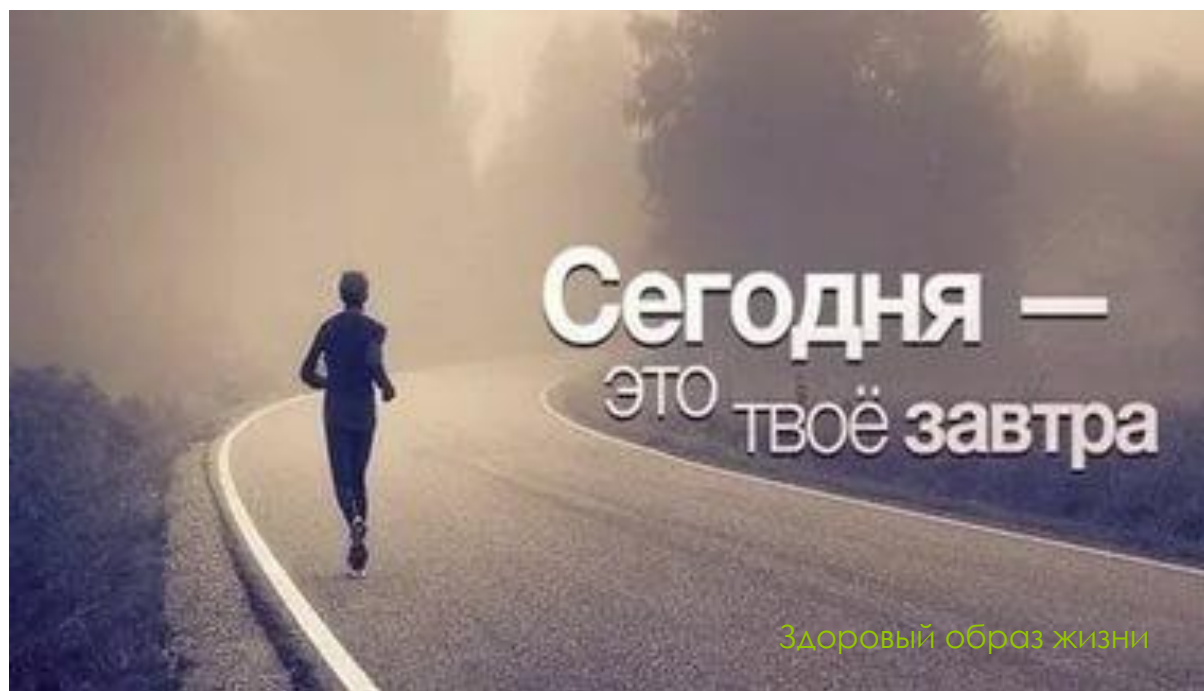


Здоровый образ жизни

Сделать успешную карьеру, достичь определенного уровня жизни, насладиться в полной мере всеми ее радостями — это возможно лишь при наличии полноценного здоровья. Только сознательное желание заняться профилактикой заболеваний, укрепить свой организм, заставляет человека вести здоровый образ жизни. Это не временный период, а постоянный стиль жизни, включающий в себя огромное количество различных факторов.



Что такое здоровый образ жизни?

Доказано, что только на 15-20 процентов здоровье зависит от уровня здравоохранения, генетической предрасположенности к тому или иному заболеванию и экологии.

Все остальное — это физические нагрузки, отсутствие вредных привычек, полноценное питание.

Именно они и являются основными составляющими здорового образа жизни и напрямую зависят от самого человека.



Здоровый образ жизни

Движение — это жизнь!

Здоровье и долголетие человека напрямую связаны с активным двигательным режимом. Малоподвижность приводит к заболеваниям суставов, ухудшению кровотока, а также к появлению избыточного веса. Невозможно без движения представить себе здоровый образ жизни. Спорт является неотъемлемой его частью.



Правильное питание

- Главнейшая составляющая здоровья — это питание. Оно должно быть рациональным и сбалансированным.
- Именно из-за неправильного питания и появляются всевозможные заболевания, накапливается усталость и ухудшается настроение.



Здоровый образ жизни

Правильное питание

Большое количество потребляемой жирной пищи приводит к чувству тяжести в области живота, ожирению, сахарному диабету и другим тяжелым последствиям. Употребление продуктов, содержащих химические добавки (всевозможные красители, консерванты), способствует возникновению заболеваний внутренних органов. Особое значение имеет употребление достаточного количества воды.

Вредные и полезные продукты

Питание должно состоять в основном из натуральных продуктов — свежие овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыба, молочные продукты. Желательно ограничить употребление свинины, колбасных изделий, консервированных продуктов, сладостей.



Здоровый образ жизни

Вредные и полезные продукты

- Один из принципов правильного питания — принимать пищу небольшими порциями, но часто.
- Соблюдение режима питания тоже имеет немаловажное значение. Завтрак, обед и ужин — строго по часам. Если за 30 минут до еды выпить немного воды, то это поможет запустить пищеварительную систему.



Долой вредные привычки



Здоровье и вредные привычки несовместимы. О том, что курение, употребление наркотиков имеет очень опасные последствия, знают теперь уже, кажется, все. Но пока недостаточно говорится об еще одной вредной привычке, появившейся совсем недавно — это чрезмерное сидение за компьютером. Оно негативно воздействует на организм, приводя к нарушениям в нервной системе.

Долой вредные привычки

Здоровый образ жизни не запрещает употребление алкоголя полностью. В небольших количествах, по утверждению медиков, это даже полезно. Изредка можно позволить себе бокал хорошего вина.



Здоровый образ жизни

Значение режима дня

Для того чтобы организм функционировал полноценно, необходимо соблюдать режим дня. Чередование работы, занятия любимым делом, отдыха и сна — вот что такое здоровый образ жизни для современного человека. Значительная роль отводится полноценному сну, продолжительность которого не должна быть менее 6 часов.



Здоровый образ жизни

Соблюдение личной гигиены

Здоровый образ жизни — это и выполнение определенных гигиенических процедур. Причем это касается не только самого человека, но и его одежды, жилища, а также соблюдения чистоты в процессе приготовления пищи. Чтобы предотвратить размножение микробов и грибка на поверхности кожи, необходимо принимать душ хотя бы раз в день.



Позитивный настрой

Положительные эмоции и позитивное отношение к миру играют значительную роль, когда речь идет о том, что такое здоровый образ жизни. Смех продлевает жизнь, а злость разрушает тело. Радостное настроение, смех способствуют выравниванию гормонального фона, что, в свою очередь, приводит к укреплению иммунитета.



Здоровый образ жизни

Мотивация

Здоровый образ жизни во многом влияет на успех человека в различных сферах деятельности. Быть здоровым становится престижным, появляется своеобразная мода на здоровье. Такому человеку проще найти себе хорошую высокооплачиваемую работу, чем тому, кто имеет высокий уровень заболеваемости. Поэтому здоровье и уровень благосостояния имеют очень тесную связь между собой.



Здоровый образ жизни

Мотивация

Большую роль играет в последнее время пропаганда здорового образа жизни, проводимая среди молодежи. Благодаря этому создаются целые движения, направленные на борьбу с курением, наркотиками, продвигающие основы правильного питания и различные виды спорта.



Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни