

30Ж

Известно, что наше здоровье на **10%** определяют наши гены, на **20%** окружающая среда, в которой мы живём, ещё **10%** уровень медицинского обслуживания, а остальные **60%** — здоровый образ жизни.

- *Здоровый образ жизни* - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия.



Здоровый образ жизни (зож) состоит из физического и психологического здоровья.

Физическое здоровье в свою очередь, подразделяется на:

- Здоровое питание.
- Регулярные физические упражнения.
- Отказ от вредных привычек.
- Правила личной гигиены.
- Повышение иммунитета.

Психологическое здоровье:

- Борьба со стрессом.
- Хорошее психическое самочувствие.
- Управление страхами и фобиями.

Здоровое питание — это прежде всего сбалансированное питание. Каждый день нашему организму требуются огромное количество самым разнообразных веществ. И получить всё это, организм может только из пищи. Поэтому, наш рацион должен включать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.



Физические упражнения — так же, как и здоровое питание являются важными элементами здорового образа жизни. Сидячий образ жизни несёт вред здоровью и способствует появлению очень многих болезней. Регулярные физические упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы и легких.



Вредные привычки сильнее всего подрывают ваше здоровье. Чтобы быть здоровым необходимо навсегда избавиться от всех вредных привычек. Это самая главная и первостепенная задача начала здорового образа жизни.



Курение убивает более 7 миллионов человек каждый год. У вас есть все возможности не попасть в этот список.

Употребление алкоголя даже в умеренном количестве убивает клетки тела, в особенности клетки мозга. Большинство самоубийств совершается по причине употребления алкоголя. Вред алкоголя многократно доказан.

Вред наркотиков никто оспаривать не будет. Они губят жизни миллионы людей, взамен даря сиюминутное удовольствие.

Постоянные недосыпания очень сильно вредят здоровью. Очень редко бывают такие дела, которые нельзя отложить до утра. Ни один отпуск не даст вам того, что даёт здоровый сон.

Употребление кофе и безалкогольных напитков разрушает ваш организм. Кофеин сильный наркотик и вызывает сильное привыкание.

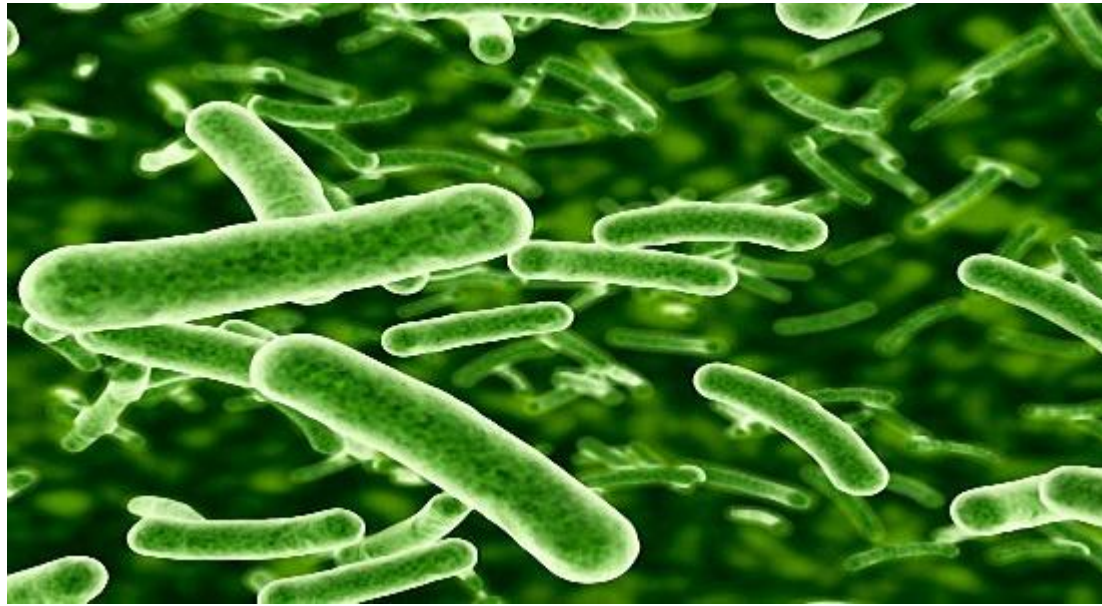
Личная гигиена — основа здорового образа жизни



Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работы и отдыха.

Однако, самые важные и основные из них это:

1. Ежедневное принятие душа.
2. Мытьё рук перед приготовлением и употреблением еды, после прихода с улицы и посещения туалета.
3. Чистка зубов после каждого приёма пищи.
4. Периодическое обрезание ногтей.
5. Замена верхней одежды и нижнего белья.



Повышение иммунитета — это то, чем стоит заниматься постоянно. Наш иммунитет — это самое грозное защитное оружие, которое есть у нашего организма. Имея сильный и крепкий иммунитет, вы навсегда забудете, что такое болезни.

Хорошее психическое самочувствие позитивно влияет на наше здоровье. Положительные эмоции настраивают организм на хорошую работу. Наше тело омолаживается, очищается и укрепляется. Нормализуется кровяное давление и сердцебиение, уменьшается уровень холестерина, повышается тонус сосудов....



Хотите иметь хорошее здоровье — *избавитесь от страхов и фобий*. Они насыщают наш организм отрицательными эмоциями, которые разрушительно действуют на наше тело и мешают ему нормально работать и функционировать. Важно понимать принципы возникновения и появления страхов и фобий, а также знать способы избавления от них.



Борьба со стрессом — это один из элементов здорового образа жизни. Стресс является причиной очень многих болезней. Нужно уметь бороться со стрессом и нейтрализовать его негативные последствия для нас.