

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.



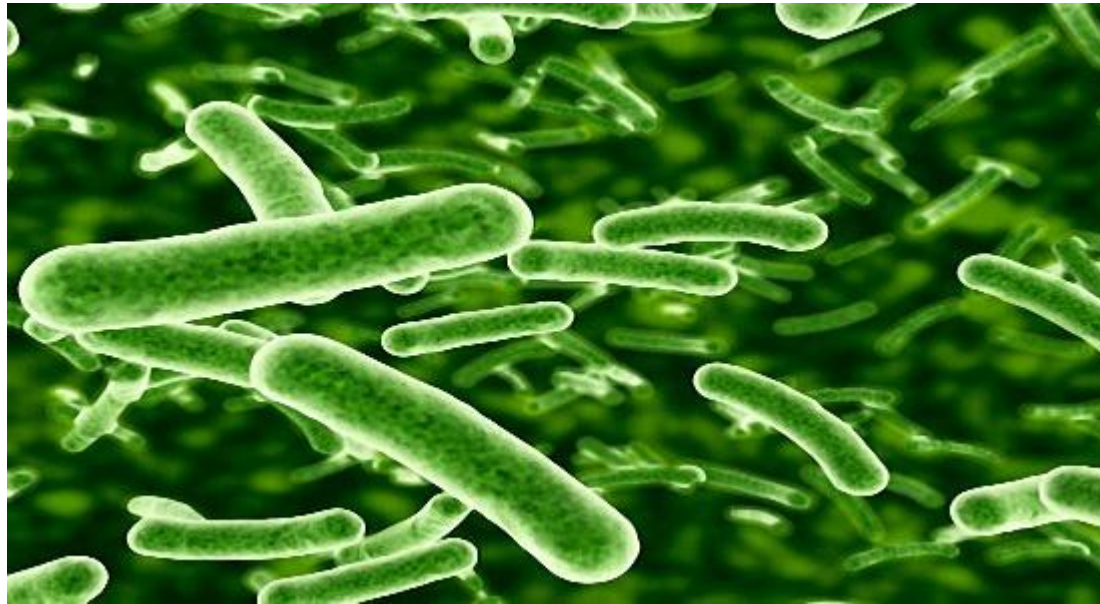
# Личная гигиена — основа здорового образа жизни



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.