

Здоровий спосіб ЖИТТЯ:

10 ОСНОВНИХ ЗВИЧОК...

- **Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)** – спосіб життя окремої людини з метою профілактики хворіб і зміцнення здоров'я. В англійській відповідає як **Healthy lifestyle** (те саме що і ЗСЖ), так і **Health promotion** (зміцнення здоров'я).
- Поняття «**здоровий спосіб життя**» однозначно поки ще не визначено. Представники філософсько-соціологічного напрямку розглядають **здоровий спосіб життя** як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямку ЗСЖ розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Є й інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), однак різкої межі між ними немає, так як вони націлені на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума.

Здоровий спосіб життя. Хоча гени відіграють чималу роль у формуванні статури, останні дослідження показали, що ми здатні вплинути на цю ситуацію і виявити їх кращу сторону. У будь-який момент нашого життя клітини жирової тканини можуть збільшитися або зменшитися, і залежить це швидше від способу життя (харчування і фізичної активності), ніж від генів. Оскільки теорія генів вже не має колишнього ваги, що ж визначає, наскільки стрункою буде наша фігура? Якщо б у вас з'явилася можливість провести добу в компанії стрункої людини, прихильника **здорового способу життя**, ви б неодмінно помітили кілька речей, які відрізняють його від більшості. Дізнайтеся, як деяким людям вдається зберегти струнку фігуру і гарне здоров'я до похилого віку і постарайтеся перейняти ці корисні звички.

- 1. Висипайтеся і прокидайтеся природнім чином. Більшість людей, ведучих **здоровий спосіб життя**, прокидаються без будильника у відмінному настрої, відпочивши і з гарним апетитом. Вони розробили фітнес-план і дотримуються його. Такі люди легко засинають, міцніше сплять, крім того, потреба в сні у них менше, тобто для відновлення сил їм потрібно всього кілька годин міцного сну. Відомо, що між недосипанням і надмірною вагою (ожирінням) існує стійкий зв'язок. Сон відновлює сили організму, допомагає перебудуватися і підготуватися до нового дня.



- 2. Будьте готові. Люди, які ведуть **здоровий спосіб життя**, ще з вечора готують спортивне приладдя і одяг на наступний день, завчасно планують розпорядок справ на цілий тиждень з урахуванням спортивних тренувань. До речі, до тренувань вони ставляться так само серйозно, як до ділових зустрічей або соціальних зобов'язань.



- 3. Робіть ранкову зарядку. Заняття спортом вранці більш ефективні, ніж вечірні заняття, крім того, вони краще вписуються в розпорядок дня. Після ранкової зарядки з'являється приємне відчуття задоволення і гордості, що допомагає вибирати здорове харчування на протязі дня, успішно виходити з стресових ситуацій і зберегти гарний настрій. Ранкова зарядка – найкращий початок дня, яке в кінцевому результаті впливає на безліч рішень, які ми приймаємо в протягом дня.



4. Плануйте режим харчування. Люди, які ведуть **здоровий спосіб життя**, харчуються строго в певний час, планують прийоми їжі з урахуванням тренувань і точно знають, що з'їдять і коли. Спочатку доведеться докласти деяких зусиль, щоб визначитися з вибором здорової їжі і закусок, але не варто пускати харчування на самоплив. Якщо ви настільки зголодніли, що прямуєте до шведського столу або замовляєте їжу в кафетерії фастфуду, це перша ознака наближення катастрофи.



- 5. Не зациклюйтеся на невдачах. Люди, які ведуть **здоровий спосіб життя**, не дозволяють невдач зупинити їх на шляху до мети – одне пропущене тренування не перетворюється на два чи три. Після пропущеного тренування вони оговтуються в спортзал і займаються ще інтенсивніше. Також не слід особливо турбуватися і припиняти дієту із-за одного шматка піци або торта. Потрібно повернутися до режиму здорового харчування, регулярно займатися спортом і добре висипатися, щоб час від часу дозволяти собі невелике послаблення і пропускати тренування, при цьому не звинувачуючи себе у всіх смертних гріхах.



- 6. Змініть спосіб життя і звички. Стрункі люди стали такими не за одну ніч – для цього їм знадобилося набагато більше часу. Вони багато читають про фітнес і правильне харчування, і не намагаються перетворитися за один день, поступово змінюючи звички до тих пір, поки вони не стануть природною частиною їхнього життя. Як говорили мудреці, вибери краще, а звичка зробить це приємним і природнім.



- 7. Навчіться відрізняти психологію успіху від непотрібних і шкідливих порад «як швидко схуднути без зусиль». Люди, які ведуть **здоровий спосіб життя**, не ведуться на чарівні засоби швидко і без зусиль схуднути і оздоровитися. Вони знають, що довголіття, хороше здоров'я і струнка фігура не даються легко, і щоб щодня насолоджуватися цими перевагами, потрібно докласти чимало зусиль. Пам'ятайте: якщо щось дуже добре, щоб бути правдою, значить, це неправда.



- 8. Скиньте зайву вагу і збережіть досягнуту. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, знають, що однією дієти ще недостатньо, щоб схуднути і зберегти досягнуту вагу на довгий час. Заняття фітнесом – ось запорука успішного схуднення. За умови регулярних занять спортом досягнуту вагу можна зберегти на все життя.



- 9. Не нехуйте позитивним аутотренінгом. Щоб зберегти гарну фігуру, потрібно користуватися прийомами позитивного аутотренінгу. Навряд чи ви схуднете, якщо будете постійно твердити собі «Я товста» або «Я ледарка». Частіше повторюйте фрази «Я сильна», «У мене все вийде», «Я дбаю про свою фігуру» і т.п.



- 10. Ставте перед собою реалістичні цілі. Люди, які ведуть **здоровий спосіб життя** і стежать за фігурою, завжди прагнуть до реалістичних цілей. Деякі хочуть схуднути до певного розміру або параметрів. Інші прагнуть своєю поведінкою підтримати певну акцію, наприклад, бігають підтюпцем з метою боротьби з раком грудей або займаються велоспортом для боротьби з лейкемією. Досягнувши однієї мети, поставте перед собою наступну і складіть план, як її досягти.



Висновок:

Якщо ви мрієте про струнке, здорове, сильне і витривале тіло, виберіть для себе хоча б одну з перерахованих вище звичок і не відступайте від неї. Коли ця звичка стане для вас другою натурою, переходьте до наступної. Пам'ятайте – чим більше у вас здорових звичок, тим легше і насиченішим буде ваше життя, і тим більше вас буде радувати ваше відображення в дзеркалі.