

## Что такое здоровый образ жизни?

По оценкам экспертов ВОЗ, здоровье людей в большей степени (50%) зависит именно от образа жизни. Как говорил известный русский писатель Л.Н.

Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».

У человека должна быть сформирована культура здоровья, ведь осознанное отношение к своему физическому и душевному самочувствию — это признак человека, ответственного за спокойствие своих близких и за свое будущее.

### Аспекты здорового образа жизни:

- отказ от употребления ПАВ (табакокурение, алкоголь, наркотики);
- здоровое питание: использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков возникновения ХНИЗ;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей, отказ от сидячего образа жизни;
- позитивное мышление;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима работа/отдых.

### Преимущества ведения здорового образа жизни

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет человека.

Опросы людей, которые начали вести здоровый образ жизни показали, что у людей заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие окружающего мира.

Стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- при пробуждении нет ощущения усталости, чувствуется прилив сил;

- наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- сокращается частота простудных заболеваний;
- кожа становится более упругой и чистой;
- снижается вероятность развития возрастных заболеваний.

Кроме того, научные исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и в первую очередь, для детей.

## **Здоровый образ жизни и качество жизни**

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Очень важно соблюдать основы здорового образа жизни в комплексе. То есть если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите, то зависимость может затормозить позитивные изменения.

Если вы соблюдаете здоровый образ жизни — постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезную тенденцию своим детям. С раннего возраста приучайте ребенка к правильным действиям.

- с раннего возраста отдайте ребенка в спортивную секцию;
- хотя бы раз в неделю выезжайте на природу;
- иногда отказывайтесь от общественного транспорта и автомобиля, ходите пешком больше;
- регулярно посещайте врача для профилактического обследования организма;
- старайтесь не приучать ребенка к фаст-фуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе;
- с самого раннего детства обучите малыша правилам личной гигиены;
- привлекайте ребенка к домашней уборке.

Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

## **Стресс и здоровье человека**

Профилактика стрессовых состояний, положительный эмоциональный настрой очень важны для здоровья человека. Научитесь расслабляться, отдыхать, переключать свое внимание на позитивные вещи, замечать хорошее. 60 минут полноценного отдыха в день будет достаточно для того, чтобы изменить свой эмоциональный настрой в лучшую сторону. Также, если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

Важно понимать, что здоровый образ жизни — это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в итоге обязательно увенчается успехом.