

Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ - стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Основные правила здорового образа жизни

1. Хорошо высыпайтесь

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть;
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать;
- перед сном нужно проветрить помещение, спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно;
- не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.

2. Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе.

Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

3. Соблюдайте правила личной гигиены

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

4. На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

5. Режим питания – нельзя нарушать!

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.

2.Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.

3.Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.

4.Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии.

5.Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

6.Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков.

Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.

8.Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.

6. Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

