

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом.

Эти полезные привычки помогают сохранить здоровье и снизить риск



неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

1. Здоровое питание.

Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Питание должно быть равномерным. Не стоит переедать или недоедать.

2. Правильный режим труда и отдыха.

Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным, зависящим от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и предпочтений каждого. Это позволяет выработать правильный ритм организма, создать оптимальные условия для работы и отдыха. Необходимо контролировать: чередование работы и отдыха, нахождение на свежем воздухе, соблюдение гигиены сна, выделение под определенные виды деятельности строго определенное время.

2. Занятия физкультурой.

Выберите для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет. Кроме этого, обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день.

3. Хороший сон.

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

5. Отказ от вредных привычек.

Алкоголь, наркотики, курение — всё это наносит непоправимый вред организму. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов, легких. Кроме того, курение вредит и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками.

6. Устойчивость к стрессу.

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Помните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний.

7. Закаливание организма.

Закаливание — важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к

негативным условиям среды. Это ещё один способ укрепить свое здоровье. В первую очередь, закаливание формирует устойчивость к различным температурам.

8. Личная гигиена.

Чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных заболеваний.



Следуя принципам здорового образа жизни, Вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие.

А раннее выявление заболеваний — главный инструмент в борьбе с заболеваниями онкологического спектра, сердечно-сосудистой системы, легких и сахарного диабета, а профилактика — единственная возможность их предотвратить.

В России существует программа профилактических медицинских осмотров и диспансеризации, прохождение которых также является составляющей частью здорового образа жизни. Это комплекс исследований, который можно пройти бесплатно в поликлинике для оценки состояния здоровья.

Перейдите на официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье и в разделе «Профилактика» узнайте больше о ЗОЖ.



