

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОМА

КАК ЭТО? КАК СОХРАНИТЬ ТЕЛО В
ФОРМЕ, А ГОЛОВУ В РАВНОВЕСИИ?



ПРИЕМУЩЕСТВО ЗОЖ

здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие.

Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;

При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;

Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;

Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;

Кожа становится более упругой и чистой.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИМЕЕТ 7 ОСНОВНЫХ «СТОЛПОВ»:

- физическая активность,
- сбалансированное питание,
- отсутствие вредных привычек,
- гигиенический уход,
- полноценный сон и отдых,
- оздоровительные процедуры
- эмоциональный настрой.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300-400 ккал).
- Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.)
- Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.
- Ешьте как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.
- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.
- Ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.
- Исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.
- Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.
- Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.
- Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД



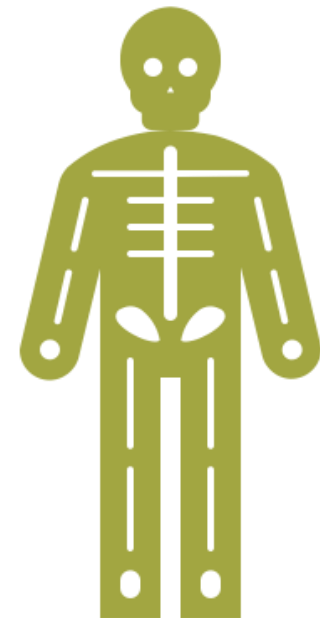
Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖа. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью и ополаскивателем для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта.



Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

- Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ ИЗ-ЗА
ТОГО, ЧЕГО НЕ МОЖЕТЕ
ИЗМЕНИТЬ. ЕСЛИ
СПРАВИТЬСЯ С
ТРЕВОЖНОСТЬЮ НЕ
УДАЕТСЯ — ОБРАТИТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ К
ПСИХОЛОГУ.



МЫСЛИТЕ
ПОЗИТИВНО, В
ЛЮБОЙ
СИТУАЦИИ
НАХОДИТЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
МОМЕНТЫ.



НЕ ДЕРЖИТЕ
ЗЛА, ОТПУСТИТЕ
ВСЕ ОБИДЫ, НЕ
ЗАВИДУЙТЕ И
НЕ ДЕЛАЙТЕ
ЛЮДЯМ ЗЛА.



СТАРАЙТЕСЬ
ИЗБЕГАТЬ
СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЙ.



ЗОЖ 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.