

## Здоровый образ жизни – что это?

Сегодня жизнь каждого полна событий, технологий и соблазнов. В наше развитое время люди привыкли



куда-то бежать и торопиться, успеть максимум. Быстро работать, изучать новое, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Нет лишней минуты на расслабление и элементарное внимание к себе. Однако рано или поздно здоровье даст сбой. Это не бывает вовремя и всегда приносит плохие плоды.

Избежать этого исхода легко. Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? ЗОЖ –

это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно



укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Появляются различного рода нагрузки, приводящие к болезням, часто хроническим. В связи с этим ЗОЖ крайне важен для нашего общества.

## Из чего состоит ЗОЖ?

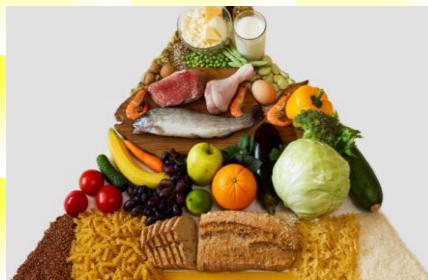
Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он

способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

## Правильное питание

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма различными веществами, помогающим и ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.



Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. *Еда должна быть разнообразной.* Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;
2. *Калорийность рациона не должна превышать суточную норму.* У каждого она своя. При расчете нормы калорий

учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.

3. *Не менее 5 приемов пищи в сутки.* Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;

4. *Кушайте медленно.* Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переедите и насладитесь вкусом;

5. *Хорошо пережевывайте пищу.* Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;

6. *Ешьте жидкое.* Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;

7. *Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.* Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;

8. *Пить, пить и еще раз пить.* Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;

9. *Употребляем кисломолочные продукты.* Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;

10. *Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда.* Со временем еда теряет полезные свойства.

## Спорт и физические нагрузки

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Помимо вышеперечисленного, отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

## Личная гигиена и здоровый сон

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. **Старайтесь спать не менее**



**восьми часов.** Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

## Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает



организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

- *Принятие воздушных ванн.*
- *Принятие солнечных ванн.*
- *Прогулки босиком.*
- *Обтирания*
- *Обливания холодной водой*
- *Контрастный душ*
- *Моржевание*

## Отказ от вредных привычек

Мы не станем углубляться и долго говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, наших читателей, ценит свое здоровье и уже давно отказался от этих губительных привычек или сейчас на пути к этому.

**Буклет разработан по материалам интернет ресурсов**



**КОМПЛЕКСНЫЙ  
ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ**

**Краевое государственное  
бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
"Комплексный центр  
социального обслуживания  
населения «Краснотуранский»**

*5 компонентов здорового  
образа жизни*

