**Здоровый образ жизни**

**Здоровье человека в понимании ВОЗ** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

**Его задача** – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в пожилом возрасте.

Многим людям кажется, что ведение здорового образа жизни требует слишком больших временных затрат. Но освобождающаяся энергия позволяет полностью компенсировать затраченное время. Вы будете работать эффективнее, успевая сделать больше дел и сохраняя достаточно времени и энергии для активного отдыха и развлечений.

**Главные составляющие ЗОЖ**

1. **Правильное питание**

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

* овощи
* фрукты
* злаки
* молочные и кисломолочные продукты
* мясо и рыба

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Оставаться в нормальном весе можно и употребляя все вышеперечисленное.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

* полуфабрикаты
* сдобная выпечка
* конфеты
* сладкие газированные напитки
* Алкоголь

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

Здоровое питание невозможно приравнивать к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

* Забудьте о диетах. Имеется ввидурезкое ограничение состава и количества рациона.
* Разнообразьте рацион.
* Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу.
* Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно.
* Готовьте правильно. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.
* Завтракайте. Утром запускаются обменные процессы.
* Сочетайте.
* Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

Чтобы еда приносила пользу, необходимо отдавать предпочтение свежим разноплановым продуктам. Порции должны быть умеренными. Еще один важный момент – наслаждайтесь трапезой, не торопитесь и тщательно пережевывайте каждый кусочек.

1. ****Физическая активность****

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:

**снижение риска:**

– внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга,

– артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления),

– сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений),

– рака толстой кишки,

– психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний).

**улучшение:**

– контроля массы тела,

– прочности костной ткани (профилактика остеопороза),

– качества жизни.

1. **Отказ от вредных привычек**

Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам — спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.

Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.

1. **Режим сна и порядок дня**

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен высыпаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени.

1. **Закаливание**

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

1. **Гигиена**

Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, половых органов, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой. Следует обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды, обучения, питания и др. Рекомендации, как следует поддерживать чистоту своего тела и такой окружающей обстановки, которая бы не вредила здоровью человека, дает наука гигиена.

1. **Психологическое здоровье**

Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.

По мнению ВОЗ, психическое здоровье — это адекватное поведение человека при взаимодействии с окружающей средой. Оно включает в себя 3 основных фактора.

1. Отсутствие психических расстройств.

2. Стрессоустойчивость.

3. Адекватная самооценка.

Будьте довольны собой — это основа психического здоровья. При частых депрессиях, сменах настроения обратитесь к психотерапевту.

Он выпишет необходимые препараты и предложит рациональное лечение.

**Заключение**

Возможно, вы всё ещё относитесь к людям, которые втайне мечтают о ЗОЖ, но пока не готовы к столь кардинальным переменам. Просто не забывайте, что ни один человек ещё не пожалел о том, что однажды принял решение вести здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек и выработка полезных всегда меняют жизнь в лучшую сторону.

ЗОЖ – это очень гибкая система. Вам не обязательно соблюдать все правила, вырабатывать жесткий график и каждый день нырять в прорубь. Выберите те пункты, которые нравятся вам. Большинству людей легче всего начать с правильного питания и занятий спортом (например, ежедневных утренних пробежек). Это требует минимальных усилий и уже через 2-3 недели даёт ощутимый эффект в виде заметного улучшения самочувствия и настроения.