**Основы здорового образа жизни** должны закладываться с малых лет. Главные составляющие здорового образа жизни – это отказ от вредных привычек, здоровое рациональное питание, сбалансированный режим физических нагрузок, плодотворная трудовая деятельность.

**Пропаганда здорового образа жизни** – комплекса оздоровительных мероприятий, направленных на развитие и укрепление здоровья человека – сделала из него модное увлечение для политиков и звезд. А между тем основы здорового образа жизни необходимо знать каждому, кто хочет поменьше тратить времени и денег на лечение всевозможных болезней.

Давно установлено, что многих неприятностей со здоровьем можно было бы избежать, если бы в современном обществе существовала **культура здорового образа жизни**.

Сейчас курить табак, а иногда и что «поинтереснее», употреблять алкоголь могут даже школьники, не говоря уже о старших подростках. И день ото дня растет страшная статистика детских заболеваний, детской смертности...

Давайте же рассмотрим поближе основы здорового образа жизни, быть может Вам окажутся полезны некоторые советы.

**Основы здорового образа начинаются с личной гигиены.**Личная гигиена включает уход за собственным телом, гигиену одежды и обуви. Гигиене тела взрослые, понятное дело, уделяют должное внимание, но вот маленьким детям водные процедуры в ванной не всегда по душе.

**Гигиена одежды и обуви** включает в себя обязательный уход за предметами своего гардероба, своевременную стирку и чистку одежды. Наиболее гигиенична одежда и обувь из натуральных материалов: лен, хлопок, шерсть, кожа. Такие материалы дышат, хорошо впитывают влагу.

**Режим дня с точки зрения здорового образа жизни – также одна из главнейших его составляющих.**Очень важно соблюдать режим сна, режим питания, режим трудовой деятельности. При нарушениях режима возникает усталость, сонливость, раздражение.

Так, здоровый образ жизни предписывает взрослому человеку спать по 6-8 часов в сутки. Не стоит значительно изменять эту цифру в ту или иную сторону. При недосыпании организм не успевает восстановить силы, а избыток сна делает человека вялым, разбитым.

**Несоблюдение режима питания ведет зачастую к проблемам с пищеварительным трактом.**Для хорошей работы ЖКТ пища должна поступать в организм регулярно, небольшими порциями. Если желудок работает «вхолостую», то это крайне негативно сказывается на его слизистой, а если же он, наоборот, «набит доверху» - это усиливает нагрузку на поджелудочную железу и желчный пузырь.

**Сбалансированные физические нагрузки – еще одна важная составляющая культуры здорового образа жизни.**Совсем без физических нагрузок организм «расслабляется», мышцы атрофируются и человек со временем становится все более слабым, не может «осилить» нагрузку.

Поэтому **крайне важно регулярно давать своему организму посильную нагрузку**. Хорошо помогают в этом физические упражнения, занятия спортом, утренняя зарядка. Человек, мышцы которого находятся в тонусе, и чувствует себя лучше, и выглядит бодрым, свежим, подтянутым.

В основы здорового образа жизни следует включить не только физические, но и умственные нагрузки. Крепкий ум позволяет человеку оставаться активным до самой старости.

**Здоровое рациональное питание –это, конечно же, одна из самых известных составляющих здорового образа жизни.** Гигиена питания предписывает соблюдать умеренность в порциях пищи, не увеличивать и не понижать без потребности калорийность питания.

Так, обычному здоровому взрослому человеку требуется в день около 2-2,5 тыс. килокалорий. Получать эти калории лучше всего из продуктов, в которых содержание белков, жиров и углеводов сбалансировано.

При этом следует помнить, что здоровый образ жизни и здоровое питание не предусматривает полного отказа от употребления жиров, углеводов. Наоборот, жиры и углеводы употреблять нужно, ведь они крайне важны для организма. Другое дело, как именно их употреблять.

В жареных продуктах, продуктах, приготовленных в большом количестве жира, в кондитерских изделиях, белом хлебе, макаронах из «мягкой» пшеницы полезных жиров и углеводов совсем мало. Зато много транснасыщенных липидов и простых углеводов, которые ведут к отложению излишков жира в подкожной жировой ткани, на стенках сосудов и органов.

**Основы здорового образа жизни важно не только знать – важно еще и применять все эти давно известные правила на практике.**