

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровье – это самая главная ценность человека, его самый важный приоритет в жизни, приоритет, который определяет возможность для реализации всех его устремлений, как личных, так и социальных.

Обычно для любого человека понятие «здоровье» неотрывно связано с понятиями «жизнь», «смерть» и «болезнь». В начале жизни кажется, что здоровье – это отсутствие болезни. Но с годами человек понимает, что здоровье — это также и состояние организма, при котором нормально функционируют все органы, это ощущение хорошего самочувствия в определенной среде.

Когда человек здоров, то у него мало проблем, он себя отлично чувствует и готов «горы свернуть». А вот когда к организму человека подкрадывается незаметно коварная болезнь, то это очень трудно пережить, как самому человеку, так и его семье.

Здоровье несомненно является главным пунктом в жизни человека, которого не может быть много. Часто бывает, что люди не ценят, когда оно есть.

В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами.

Что же такое здоровье? Вот как определяет Всемирная организация здравоохранения это понятие: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Раскроем понятие здоровье более полно, как :

- отсутствие болезней;
- нормальное функционирование организма;
- динамическое равновесие организма в системе «человек-окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций (общение, образование, труд).

Таким образом, можно сказать, что Здоровье – это способность человека приспосабливаться к среде и к своим собственным возможностям, способность противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, способность сохранять себя.

Приведенное выше определение здоровья, данное ВОЗ, носит теоретический характер.

На практике врачи оценивают состояние здоровья более конкретными показателями, которые можно зарегистрировать и измерить: уровень кровяного давления, частота сердечных сокращений, частота дыхания, данные анализов крови, мочи, рентгенологического исследования и т.д.

Если эти показатели соответствуют возрастным нормам человека и позволяют ему без помех учиться, трудиться, можно утверждать, что человек здоров. Если же человек без видимых причин начинает плохо учиться, трудиться, у него пропадает интерес к играм, занятиям, можно предположить, что он не здоров.

Здоровье – ценность, к которой необходимо стремиться. Овладевая этой ценностью, люди более полно реализуют свои ожидания, удовлетворяют свои потребности, становятся более значимы не только для близких, но и для всего общества.

Здоровье зависит от следующих факторов:

50% - образ жизни

20% - наследственность

20% - экологическая обстановка

10% - здравоохранение

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья.

Индивидуальное здоровье человека составляют три компонента:

- социальное здоровье (благополучие);
- духовное (нравственное) здоровье;
- физическое здоровье.

Социальное благополучие – когда человек уверен в своем завтрашнем дне, имеет жилье, работу, возможность повышать качество образования, карьерный рост, достойную заработную плату, возможность отдыхать согласно своим желаниям и возможностям, имеет возможность поддерживать своих близких, и наконец, чувствует свою «нужность» обществу, т.е. это социальные связи и межличностные отношения, благоприятные условия труда и быта. Социальное здоровье тесно связано с духовным здоровьем человека.

Духовное здоровье – здоровье нашего разума. Духовное здоровье зависит от:

- системы мышления, степени познания окружающего мира и ориентации в этом мире;
- умения адекватно определить свое положение в окружающей среде, свое отношение к какому-либо лицу, вещи, области знаний.

Духовное здоровье достигается за счет умения:

- жить в согласии с собой, родными, друзьями и другими членами общества
- прогнозировать различные ситуации, влияющие на жизнь;
- разрабатывать и оптимально адаптировать модель своего поведения применительно к окружающей среде.

Физическое здоровье – это здоровье нашего тела. Физическое здоровье зависит от:

- двигательной активности человека;
- рационального питания;
- закаливания;
- соблюдения правил личной гигиены;
- безопасного поведения в повседневной жизни;
- оптимального сочетания умственного и физического труда;
- умения отдыхать;
- отказа от употребления алкоголя, наркотиков, курения.

Одной из важнейших составляющих является физическая активность. Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться всё меньше и меньше. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы по 30 минут в день. Чем именно заниматься зависит от вашего желания, возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после работы. Главное помните: движение — это жизнь!



Что такое двигательная активность? Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом. Может включать в себя:

- Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.
- Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки
- Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.

Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале. Не нужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно



исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет человеку стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают его слабее.

Наоборот физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей. Посещение бассейна, специализированных спортивных секций, участие в различных спортивных мероприятиях, эстафетах, мероприятиях должно быть в списке обязательных дел человека, ведущего здоровый образ жизни. Родители должны с детства приучать своих детей к занятиям физкультурой и спортом.

Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Короткие "голодные" диеты и обильные застолья между ними — не для тех людей, кто выбрал для себя здоровый образ жизни. Питание должно обеспечивать организм всем необходимым и соответствовать потребностям конкретного человека. О правильном питании написано и сказано немало и основные его правила известны каждому: больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого, по возможности есть натуральные и экологически-чистые продукты. Кроме того, предпочтительнее есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.

Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует уделять большое внимание здоровому питанию. Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств. Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Питание должно соответствовать физиологическим потребностям каждого человека. Важно, чтобы человек был достаточно информирован о качестве и свойствах употребляемых продуктов. Нельзя употреблять в пищу просроченные, чуть-чуть испорченные продукты.

Вопросы "здорового питания" волнуют любого человека, желающего получать от пищи не только удовольствие, но и пользу. Чтобы пища

приносила пользу в ней должны оптимально сочетаться жиры, белки и углеводы. Необходимы также витамины и микроэлементы, а также соблюдение определённых правил, без них здоровье человека невозможно.



Из еды организм получает практически все необходимые ему питательные вещества, которые он использует для жизнедеятельности человека. Необходимо также следить за качеством питьевой воды. Не стоит употреблять в пищу воду «из-под крана», предназначенную для хозяйственных целей. Нормальный обмен веществ в организме – залог здоровья любого человека.

Здоровое питание, если соблюдать его основные правила, поможет избавиться от многих заболеваний, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.

Закаливание. Это не обязательно купание в проруби или обливания холодной водой на снегу. Контрастный душ принесёт не меньше пользы,

при этом разница температур может быть в начале небольшой. Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.

Важным 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 играют 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.

Закаливание — это системная тренировка защитных сил организма путем дозированного воздействия на организм неблагоприятными факторами окружающей среды.

В наших широтах главный негативный фактор — воздействие холода. Закаливание — не способ лечения простудных заболеваний, а способ их профилактики. Как известно, профилактика требует продуманных, методичных действий. Наскоком желаемого результата закаливания — укрепления иммунитета — не достичь.

Закаливание воздухом. Самое доступное средство закаливания, не имеющее противопоказаний к применению, в отличие от солнца или воды. Достаточно как можно больше времени проводить на свежем воздухе, чтобы происходило пассивное закаливание. Элементарное проветривание помещений — это тоже закаливание воздухом. Чем больше площадь соприкосновения воздуха и кожи, тем эффективнее закаливание. В таком случае контакт тела со свежим воздухом становится воздушной ванной.

Закаливание солнцем. Простой и такой привычный всем нам летний загар — это след, оставленный на коже благотворным влиянием еще одного средства закаливания — солнца. В районах Крайнего Севера при явном недостатке солнечного света во время полярной ночи его приходится заменять искусственным ультрафиолетом специальных ламп, чтобы избежать солнечного голодания. Отсутствие солнца приводит к прекращению выработки в организме витамина D. Он образуется только

под воздействием ультрафиолетовых лучей на кожу. Недостаток витамина D приводит к снижению уровня кальция, вследствие чего нарушается работа многих систем организма, развивается хрупкость костей, увеличиваются сроки заживления ран и снижается иммунитет в целом.



Закаливание водой. Закаливающее действие воды основано на комплексном воздействии на многие системы организма. Так, например, купание в реке или море – мощнейшая закаливающая процедура. Она сочетает в себе воздействие всех трех средств закаливания – солнца, воздуха и воды (имеет значение состав воды, ее движение и температура) и двигательную активность. В результате активизируется работа сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, эндокринной систем организма. Даже ежедневное утреннее умывание или душ оказывают закаливающее и тонизирующее воздействие.

Всем известно благотворное расслабляющее влияние философского созерцания водной поверхности. Водные же процедуры, проводимые прохладной водой, наоборот, оказывают стимулирующее действие на нервную систему, поэтому перед сном их лучше не проводить. К тому же вытирание после водных процедур – настоящий массаж, улучшающий

капиллярное кровообращение кожи и ее питание и обеспечивающий заряд бодрости на целый день.

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу. Вот совсем немногие правила, которые нужно соблюдать.

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту.



Выполнение правил личной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Правила личной гигиены включают режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища.

Четко и рационально составленный распорядок дня экономит силы человека, сохраняет его здоровье, повышает продолжительность жизни. Режим дня не может быть одинаковым для всех людей без различия возраста, профессии и состояния здоровья.

Увеличение частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасности социального характера, агрессивность и криминализированность среды, отсутствие навыков правильного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях актуализируют потребность в поиске путей формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, готовности к безопасному поведению в повседневной жизни. Эффективное становление «безопасной» личности возможно лишь при соответствующем обучении безопасному поведению. Лишь человек, обученный конструктивным способам безопасного поведения, может быть способен к обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих.

Широко известно банальное выражение: «Окружающий нас мир полон неожиданностей». От нас самих зависит многое, чтобы эти «неожиданности» не были опасными для жизни.

В последние годы в России увеличилось число отравлений по разным причинам. Отравление происходит при попадании токсичного вещества внутрь организма.

Первое место занимают пищевые отравления нитратными овощами, фруктами (обработанными ядохимикатами при их выращивании с целью защиты от вредителей – плодовых жучков, тли, белокрылок и пр.), продуктами с ГМО (генетически модифицированными образованиями), алкогольными напитками (пивом, самогонкой и др.), питьевой водой (некипяченой и нефilterованной), грибами, собранными в лесу, и т.д.

Ядом является любое вещество, которое, попадая в организм, вызывает отравление, заболевание или смерть.

Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.

Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет, наркотиков на свой организм.

Алкоголизм – это форма химической зависимости, отличающаяся от наркомании тем, что алкоголь является легальным веществом. Самой важной особенностью алкоголизма является то, что больной человек не может прийти к выводу, что ему нужно совсем прекратить употреблять алкоголь и не возвращаться к этому никогда.

Алкоголизм является болезнью химической зависимости с теми же чертами, что и наркомания, и поражает все сферы человеческой сущности.

Алкоголь особенно вреден для растущего организма. Те дозы, которые являются приемлемыми для взрослого, для молодых людей могут стать смертельными. Алкогольная интоксикация наступает у них чаще и быстрее.



При поражении головного мозга могут произойти необратимые явления, способные привести к инвалидности и смерти.

Табакокурение относят к вредным привычкам, которые являются отклонениями от здорового образа жизни. Проблема курения в России в настоящее время приняла характер национального бедствия и грозит будущему общества в целом. Сейчас юноши и девушки начинают курить в 13, 15, 17 лет и к детородному возрасту практически около 90% юношей и 40% девушек употребляют табак. У начинающего курильщика в течение 2–3 лет истощаются запасы психической энергии, поэтому у курящих юношей и девушек, вступающих в брак, не могут родиться здоровые дети (особенно в условиях общей неблагоприятной экологической обстановки).

Наркомания – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотическими веществами и приобретенной патологической зависимостью организма от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ (наркотиков). Причем появившись однажды, механизм зависимости от наркотиков действует постоянно.

Наркомания – это болезнь. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Наличие наследственности доказывает, что у больного человека в процессе употребления алкоголя или наркотиков происходят изменения на биологическом уровне. Наркоманию или алкоголизм невозможно вылечить простой заменой наркотика или алкоголя на лекарство. В процессе употребления наркотиков и алкоголя у человека развивается психическая защита, которая не дает ему увидеть и правильно объяснить то, что с ним происходит.

В современной молодежной субкультуре стремительно формируется феномен “наркоманического сознания” - жизненный успех, духовное совершенствование, секс, коммуникация начинают рассматриваться неотрывно от наркотического “кайфа”. Степень материального благополучия определяется помимо марки автомобиля, дорогой одежды, способности посещать престижные увеселительные заведения, еще и возможностью приобретения “дозы” престижного наркотика. Из философских концепций в молодежной среде наиболее модными стали те, которые основаны на описании и анализе духовного опыта приобретенного

посредством употребления наркотиков, некоторые из которых являются идеологическим основанием и оправданием наркомании.

Почему для людей, не реализовавших свои мечты, не устроившихся в жизни, привлекательны алкоголь или наркотики? Да потому что опьянение помогает им поддерживать иллюзию своего высокого потенциала. Человек убежден: он многого сумел бы достичь, если бы не зелье... Но расстаться с пагубной привычкой не спешит: тогда все неудачи и неприятности придется объяснять собственным несовершенством. Алкоголь или наркотик выступает в роли эффективного психологического щита.

Алкоголизм и наркомания приобрели в обществе характер эпидемии. А главное – победить эти болезни сегодня практически невозможно. Методов, правда, много, но стопроцентного результата пока еще никто не добился. Так что же делать? Возможно, что в недалеком будущем проблема наркомании и алкоголизма будет решена, если с раннего детства человек будет воспитывать в себе негативное отношение к употреблению спиртных напитков, табакокурению, употреблению, как легких, так и тяжелых наркотиков.

Значит, для здоровой жизни нужен правильный режим дня и здоровый сон. Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Полноценный крепкий сон — одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Желательно отправляться в кровать в одно и то же время и спать не менее 6–7 часов. Перед сном хорошо совершить небольшую пешую прогулку или хотя бы хорошенько проветрить комнату.

Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Сон — особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

Подросткам требуется столько же сна, сколько и маленьким детям — около 10 часов, в то время как тем, кому за 65, — 6 часов. Для среднего возраста — 25-55 лет — оптимально 8 часов.

Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Сон — прежде всего полный отдых, однако это и функция организма. Мы стремимся заснуть, чтобы восстановить силы, вернуть бодрость и работоспособность. Но наш мозг и внутренние органы не знают отдыха. Для центральной нервной системы сон служит весьма необходимым периодом работы, нарушение которого имеет губительные последствия для человека. Если вы не спали 16 ч и более, у вас появятся усталость, вялость, апатия, притупление чувств, а затем уже и серьезные расстройства психики, галлюцинации и другие симптомы. Хроническое недосыпание в конечном итоге может вызвать многие заболевания, в том числе ГИПЕРТОНИЮ, язвенную болезнь, неврозы и др.

Сон является необходимостью и важнейшей биологической потребностью наряду с потребностью в кислороде, воде, пище. Мы проводим во сне треть жизни, т.е. около 20—25 лет, и нам следует использовать это время так же полноценно, как и бодрствование. Когда человек бодрствует, в клетки мозга постоянно поступает информация двух типов: от органов чувств (слуха, зрения, вкуса, осязания и обоняния), благодаря чему человек представляет картину окружающего его мира, и от внутренних органов (от мышц, сосудов, суставов и др.). Информация второго типа не осознается нами, однако количество ее огромно, и мозг, сопоставляя поступившую информацию с данными о внешней среде, руководит деятельностью всего организма, подстраивая работу органов и систем таким образом, чтобы она наиболее полно отвечала потребностям всего организма в данный момент.

Чтобы клетки мозга могли выполнять свои функции, им необходим приток кислорода и основных питательных веществ. Эти вещества мозгу нужны в больших количествах, чем клеткам других органов, например коже.

Практически все клетки организма способны накапливать значительные запасы питательных веществ; исключением являются клетки коры мозга, в которых запасы таких веществ крайне незначительны, поэтому им необходим постоянный приток питательных веществ и кислорода с кровью. Таким образом, клетки мозга, с одной стороны, крайне деятельны, а с другой — не имеют достаточных резервов питательных веществ, им

необходим хороший отдых через правильные промежутки времени. Таким отдыхом является сон,

С помощью сна клетки, с одной стороны, защищают себя от дальнейшего притока информации, а с другой — стремятся хотя бы в малой степени восстановить запасы питательных веществ. Одновременно в период сна обновляют свои жизненные силы практически все клетки внутренних органов человека.



Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.

Полноценный отдых восстанавливает ваши силы, без достаточного запаса которых не может быть ни полноценной работы, ни полноценного развлечения, ни полноценной учебы. Полноценный отдых - это возрождение вашей активности. Он может включать в себя чтение, прогулку на свежем воздухе, медитирования, общение с друзьями, прослушивание музыки, карточные игры, купание в море, массаж и бесконечное множество подобного рода занятий. То, что является отдыхом для одного человека, вовсе не служит таковым для другого. Сон, к

примеру, для многих людей не является полноценным восстановителем сил.

Очень важно определить, что служит полноценным отдыхом именно для вас; не нужно в решении этого вопроса полагаться на общепринятое мнение. Как вы, наверное, знаете, отпуск или каникулы зачастую вовсе не дают полноценного отдыха. Однако перемена рода деятельности, смена обстановки необходима, и этому нередко помогает полноценное развлечение. Тем не менее каникулы могут оказаться для вас просто изматывающими, поскольку все это время дракон не выпускал вас из своих объятий.

Полноценный отдых подразумевает расслабление и восстановление сил. Именно этого лишено большинство представителей западной культуры, что приводит к дисбалансу всю общественную структуру. Полноценной работы, развлечения и учебы невозможно добиться без полноценного отдыха.



Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле

здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием.

Мы собрали простые советы, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

Ешьте только качественную еду и старайтесь не экономить на питании. Еда — это основа здоровой и долгой жизни.

Ходите пешком всегда, когда это возможно. Только благодаря активному движению ваше тело «накопит» меньше жиров.

В ресторанах отказывайтесь от блюд, которые вызывают у вас сомнение. Отравление, или даже расстройство желудка, подрывает силы организма.

Все продукты храните в холодильнике, чтобы они как можно медленнее портились. Выкидывайте всё, что уже прошло рубеж своего срока годности.

Если у вас сидячая работа, в течение каждого часа тратьте минимум три минуты на «разминку» — потянитесь, разомните ноги, стопы, сделайте повороты корпуса, поднимите и опустите плечи. Всё это можно сделать, не вставая со стула.

Откажитесь от курения. Мало того, что это поможет сэкономить вам деньги — жизнь без сигарет спасёт вас от множества вредных веществ, из которых никотин — далеко не самый опасный.

Волнуйтесь как можно меньше, а лучше — вообще не волнуйтесь. Чем больше человек нервничает, тем быстрее он стареет. Кроме этого, стресс — главный виновник появления морщинок и выпадения волос.

Не покупайте овощи и фрукты в больших количествах, приобретайте ровно столько, сколько получится съесть в ближайшие пару дней.

Ограничьте количество потребляемого алкоголя и соблюдайте культуру его потребления, чтобы не нанести организму ощутимого вреда.

Если злитесь — то делайте это открыто, не копите в себе. Злость, нашедшая выход, гораздо полезнее для здоровья, чем сдерживаемое внутреннее недовольство.

Не сутультесь, сидите и ходите с прямой спиной, шею тоже держите прямо. Очень многие болезни провоцируются проблемами с позвоночником.

Старайтесь пить как можно больше воды. Средняя рекомендуемая доза жидкости в день — 1,5-2 литра, однако помните, что 50% жидкости нужно получать из супа, чая, соков и так далее.

Будьте семейным человеком. Специалистами самых разных стран доказано, что семейные люди живут на 5-7 лет дольше.

Спите минимум 8 часов в сутки, при этом важно, чтобы сон был регулярным, ложиться спать нужно в одно и то же время. Именно сон помогает восстановить физические силы, вернуть ясность голове, улучшить память и внимание, получить хорошее настроение, повысить иммунитет.

Гоните грустное настроение любыми способами, ведь пессимизм — это завуалированная форма хронической депрессии, которая повинна в возникновении множества заболеваний.

Не поднимайте тяжести — из-за этого резко увеличивается давление на межпозвоночные диски и суставы позвоночника. Даже при здоровой спине не рекомендуется поднимать одновременно более 15 килограмм.

Занимайтесь спортом, ведь 150 минут фитнеса в неделю продлят молодость на 5 лет. Какой именно вид физической нагрузки выбрать — решать вам, главное — регулярность. Для здоровья подходят танцы, йога, пилатес, ходьба. Только с силовыми упражнениями, бегом и контактными видами спорта стоит быть осторожным — во-первых, они травматичны, во-вторых, лучше ими заниматься под присмотром инструктора.

Не сидите дома — активно встречайтесь с друзьями, ходите в театры, кино и музеи. Жизнь, насыщенная положительными эмоциями, может многое компенсировать.

Принимайте ванны — они очень полезны как для тела, так и для души. Горячая вода поможет расслабиться, отдохнуть, освежить кожу.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому к здоровому образу жизни относится также умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, за

которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, творческими взлётами.

Начать здоровый образ жизни просто: даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Поэтому, почему бы сегодня, например, не прогуляться с работы пешком? Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до 100 лет. Это стоит приложенных усилий, не правда ли?

