

С чего начать здоровый образ жизни

Источник: <https://vk.com/profilakticar.ru>, <https://tymovskcrb.sakhalin.gov.ru/s-9-po-15-yanvaryaminzdrav-rossii-provodit-nedelyu-prodvizheniya-aktivnogo-obraza-zhizni/>,
<https://www.med.cap.ru/press/2021/9/2/zdorovij-obraz-zhizni-osnovnie-principi-i-rekomend1>

ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Как самому начать вести ЗОЖ:

1. Соблюдайте режим сна

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в не позднее 22.30-23.00.
- ужинать нужно не позже, чем за 3 часа до сна.
- перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +18-22 градуса).
- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

2. Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются примерно таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

3. Поддерживайте активность

- Сократить вредные последствия современного образа жизни поможет регулярная физическая активность – ходьба, бег, плавание, фитнес, йога, спортивные игры, танцы.
- Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры.
- Взрослые люди (18-64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями.

- Пожилые люди (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений.
- Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья.

4. Сбалансировано и здорово питайтесь

1. Питайтесь не более 4-х раз в течение дня.
2. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
3. Замените простые углеводы на сложные. Например, картофель, белый рис, макароны, манную кашу, хлебобулочные изделия, сахар, крахмал на гречу, чечевицу и другие бобовые, амарант, овес долгой варки, пшено, овощи, орехи и семена, ягоды, несладкие фрукты, цельнозерновую муку.
4. Заменяйте полуфабрикаты и обработанные продукты на цельные. Например, колбасные изделия на мясо птицы, рыбу, яйца.
5. В каждодневном рационе обязательно должна присутствовать качественная белковая пища – мясо и рыба, яйца, орехи и цельные злаки.
6. Ежедневно съедайте большое количество зелени и овощей (исключение – картофель), желательно разнообразного цвета. Зелень и овощи необходимо потреблять с каждым приемом пищи.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Особенно, если у вас высокое давление.
8. Исключите из питания соусы, уксус, майонез, кетчуп, домашние заготовки. Исключением являются квашенные продукты без добавленного сахара.
9. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запечённым.
10. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.

5. Откажитесь от вредных привычек!

Вредные привычки – причина более 200 болезней, поэтому зависимые от алкоголя и курения люди живут на 10-15 лет меньше. Злоупотребление алкоголем разрушает клетки печени, приводит к алкогольной зависимости, влияет на здоровье сердца и мозга. Курение ослабляет иммунитет, вызывает хронические болезни легких и даже рак, увеличивает риск ранней смерти. Поэтому, если отказаться от вредных привычек, снижается риск появления

рака и диабета, улучшается кровообращение. Организм становится крепче и здоровее, а человек - сильнее и счастливее

Будьте здоровы и счастливы!