

## Четыре шага к сохранению здоровья

Источники: <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/dvigatel'naya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma/>; <https://dzen.ru/a/ZC20abNrghsyRe6K>; <https://dzen.ru/a/Y3d1lON6nRRMImTd>

Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности ожирения.

С чего начать улучшать качество жизни?

**1 шаг:** Уберите пустые калории – так говорят о продуктах, которые состоят из огромного количества сахара, твердых жиров и некоторых обработанных масел, но не обладают питательной ценностью. К ним относят:

- Десерты на основе углеводов: пирожные, печенье, торты, пончики, кексы, батончики с гранолой и многое другое.

- Сладкие напитки, в том числе газированные, энергетические напитки и фруктовые соки.

- Конфеты, шоколадные батончики и леденцы, пшеничные хлебобулочные изделия.

**2 Шаг:** Больше двигайтесь!

- ходите на работу пешком, очень полезны прогулки перед сном. Можно распределить режим двигательной активности в течение дня. Например, небольшая прогулка с утра, чтобы взбодриться, потом в обеденный перерыв или после работы, последняя – вечерняя, перед сном. В этом случае достаточно будет 10-15 минут в каждый «заход».

- делайте зарядку утром. В первую очередь, она позволяет «разбудить» нервную систему и наладить ее функционирование. Легкие упражнения приведут организм в тонус и быстро приведут в рабочее состояние.

Такой режим двигательной активности – это минимум на каждый день!

**3 шаг:** Правильно спите! Культура сна крайне важна, ведь во время сна вырабатывается мелатонин – гормон, который помогает бороться с воспалениями в организме. Крепкий и здоровый сон дает заряд бодрости и активности на целый день.

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше не позднее 22.30-23.00.

- ужинать нужно не позже, чем за 2 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.

**4 шаг:** Не забывайте есть зелень и пить воду! В зелени содержится клетчатка – пищевые волокна, которые ЖКТ не успевает переваривать и выводит в первоначальном виде.

Если в организме будет достаточно растительных волокон, то:

- восстановится регулярность стула;
- нормализуется уровень холестерина и глюкозы в крови;
- улучшится состояние кожи;
- активизируются обменные процессы;
- прекратятся скачки веса;
- повысится работоспособность;
- улучшится память и концентрация внимания;
- укрепится иммунная система.

Возвращаясь к 1 шагу, замените пустые калории на клетчатку – ешьте зелень с каждым приемом пищи.