

Правила здорового образа жизни

Ясакова Карина

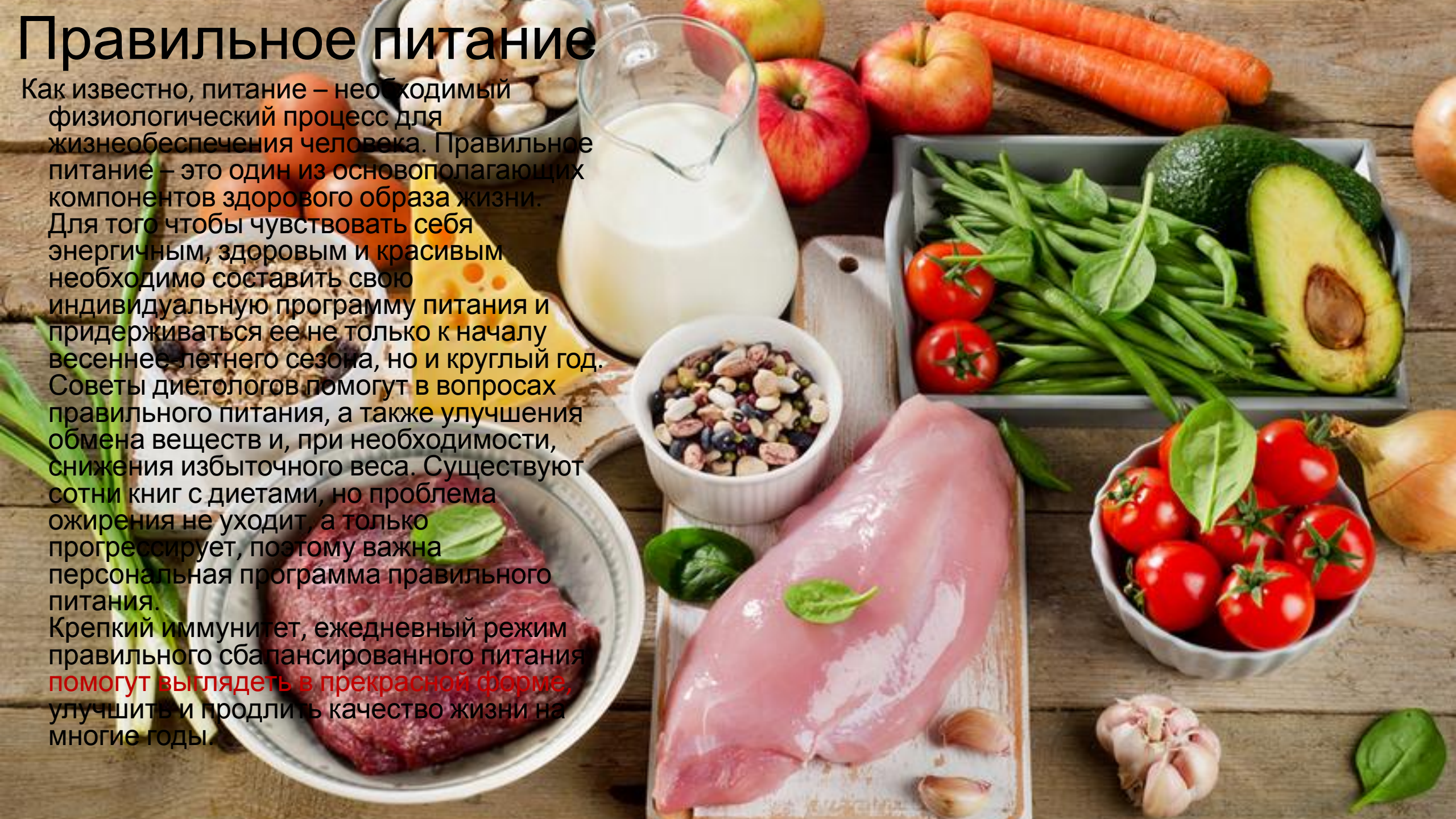
Содержание

- I. Правильное питание
- II. Рекомендации
- III. Рецепты
- IV. Движение – жизнь!
- V. Упражнения
- VI. Вредные привычки
- VII. Польза воды
- VIII. Избегайте стрессов
- IX. Наслаждайтесь жизнью



Правильное питание

Как известно, питание – необходимый физиологический процесс для жизнеобеспечения человека. Правильное питание – это один из основополагающих компонентов здорового образа жизни. Для того чтобы чувствовать себя энергичным, здоровым и красивым необходимо составить свою индивидуальную программу питания и придерживаться ее не только к началу весенне-летнего сезона, но и круглый год. Советы диетологов помогут в вопросах правильного питания, а также улучшения обмена веществ и, при необходимости, снижения избыточного веса. Существуют сотни книг с диетами, но проблема ожирения не уходит, а только прогрессирует, поэтому важна персональная программа правильного питания. Крепкий иммунитет, ежедневный режим правильного сбалансированного питания **помогут выглядеть в прекрасной форме**, улучшить и продлить качество жизни на многие годы.



Рекомендации



- **1. Разноцветные овощи, а также бобовые: 300 г овощей за 4-5 порций и 75 г бобовых в сутки.**
- **2. Фрукты и ягоды: 300 г за 2 порции в день.**
- **3. Цельные злаки или злаковые продукты, которые сохраняют в своем составе максимальное количество пищевых волокон (хлеб, каша, хлопья, макаронные изделия): 70 г цельных злаков для женщины и 90 г – для мужчины.**
- **4. Нежирное мясо и птица, рыба, яйца, орехи и семена: в основном мясо птицы, 2-3 рыбных блюда в неделю, 1-2 яйца в сутки, 2 ложки орехов и семян в сутки.**
- **5. Молоко, йогурт, сыр, преимущественно с умеренным содержанием жира, или их альтернатива: низкой и умеренной жирности, 2,5-3 порции в сутки.**

Рецепты

- <https://yummybook.ru/category/zdorovoe-pitanie>
- <https://kedem.ru/health/>
- <http://provitaminki.com/zdorovyj-organizm/ves/recepty-ves/pravilnoe-pitanie-dlja-pohydenija-recepty.html>
- Также вы можете посмотреть видео на ютубе или просто вбить в поисковик Правильное питание Рецепты



Движение-жизнь!

- **Физические упражнения – это залог хорошего здоровья, красивого и стройного тела. Они стимулируют активность сжигающих жир ферментов и направляют их на производство энергии, постоянно необходимой для мышечной активности. Когда вы тренируетесь, то, по сути дела, изменяете источник энергии. В качестве этого источника используется накопленный жир.**
- Кроме биохимических изменений в мышцах под влиянием физической активности происходит и ряд структурных изменений. Увеличиваются количество и размеры митохондрий, вырабатывающих энергию. Значительно возрастает сеть капилляров и усиливается кровоснабжение мышц, в связи с чем увеличивается доставка кислорода и необходимых источников энергии.



Упражнения

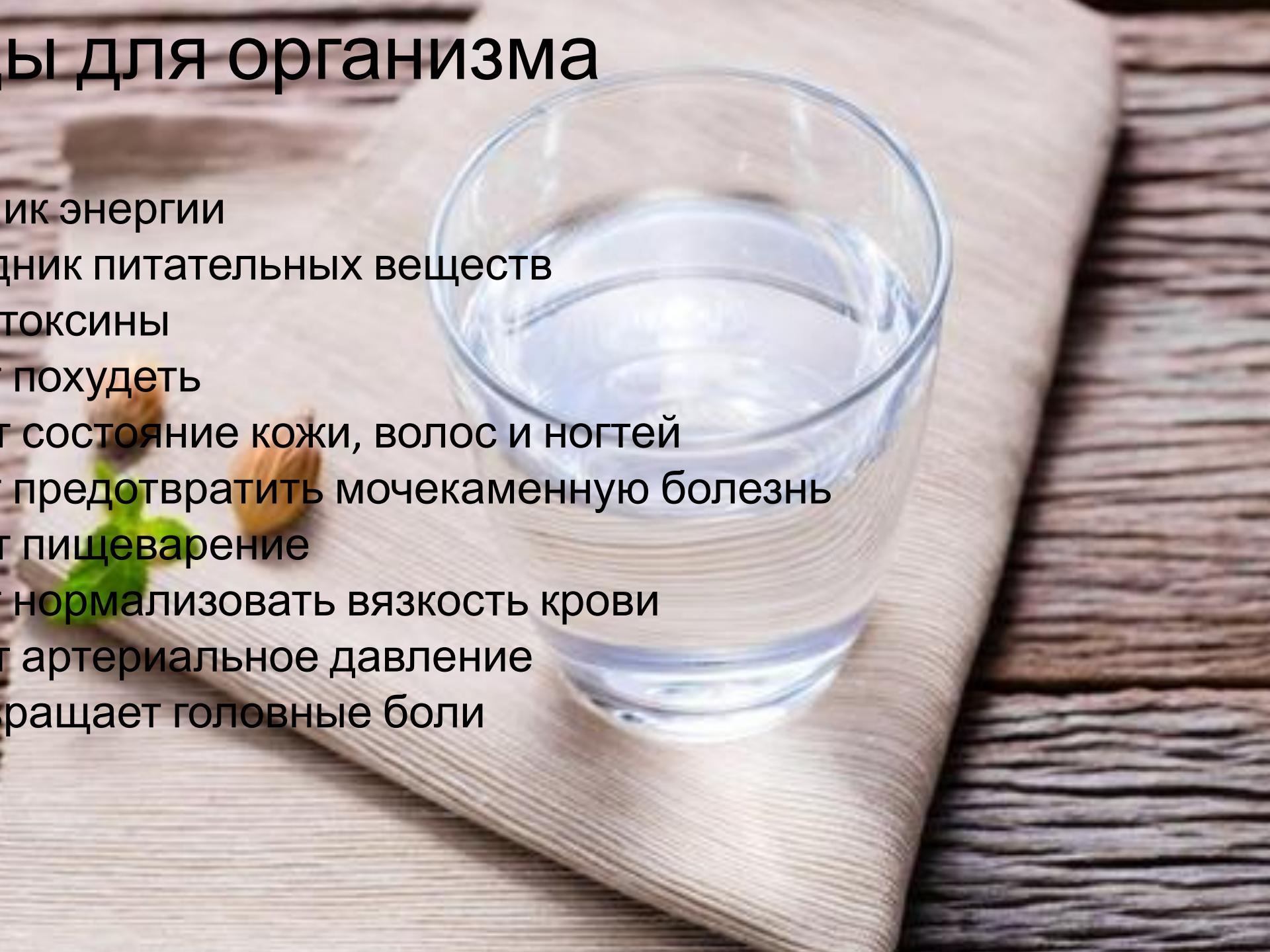


- <http://samsebetrener.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-pohudeniya-v-domashnih-usloviyah/>
- <http://easy-lose-weight.info/kompleks-uprazhneniy-dlya-pohudeniya-zhivota-nog-beder-vagodits-ruk-spiny-i-litsa/>
- <http://farmamir.ru/2017/06/domashnie-uprazhneniya-dlya-poxudeniya-zhivota-bokov-beder-s-foto/>

Вредные привычки

- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придется расплатиться своим здоровьем. С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % от бронхита и 25 % от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.
- Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.
- Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь — нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.
- Бутылка водки, выпитая за час, может вас убить на месте, в прямом смысле. В следующий раз, перед тем как пить 100 грамм, представьте свой организм, медленно умирающий под воздействием этанола, в то время как вы веселитесь. Представьте, что ваши клетки медленно задыхаются, что мозг, спасаясь, блокирует множество мозговых центров, из-за чего появляются бессвязная речь, нарушение пространственного ощущения, нарушенная координация движений и провалы в памяти. Представьте, как сгущается ваша кровь, образуя смертельно опасные тромбы, как зашкаливает уровень сахара в крови, как гибнут структуры мозга, отвечающие за интеллект и сообразительность, как алкоголь прожигает стенки желудка, образуя незаживающие язвы.
- Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но, не смотря на это, они по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих. У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.
- Наркотик — это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа. Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

Польза воды для организма

- 1. Вода — источник энергии
 - 2. Вода — проводник питательных веществ
 - 3. Вода выводит токсины
 - 4. Вода помогает похудеть
 - 5. Вода улучшает состояние кожи, волос и ногтей
 - 6. Вода помогает предотвратить мочекаменную болезнь
 - 7. Вода улучшает пищеварение
 - 8. Вода помогает нормализовать вязкость крови
 - 9. Вода понижает артериальное давление
 - 10. Вода предотвращает головные боли
- 
- A glass of clear water sits on a white, textured paper napkin. The napkin is placed on a dark, rustic wooden surface. Scattered around the glass are several almonds and a small sprig of fresh green mint leaves. The lighting is soft, highlighting the clarity of the water and the textures of the wood and paper.

Избегайте Стрессов

ВСЕМ, У КОГО НЕРВНАЯ РАБОТА, – НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА



ГОРЕ НЕ ЗАЛИТЬ

Постарайтесь, всё же, ограничить употребление алкоголя. Он мешает организму восстановиться после стресса. А тут ещё и похмелье...



РАСТРЯСИ СВОЙ СТРЕСС

Дайте энергии выход! Займитесь спортом, делайте зарядку по утрам, побейте грушу...



ТРЕВОГА В КАЖДОЙ ЧАШКЕ КОФЕ

Не пейте много кофе! Он может усилить проявления тревожности.



СПОКОЙСТВИЕ ПРИХОДИТ С МАГНИЕМ

Ешьте больше продуктов, богатых магнием



БОДРЯЧКОМ!

Контрастный душ не только закаляет, но и повышает стрессоустойчивость.



НЕ НЕРВНИЧАЙ. ЛУЧШЕ ПОСПИ

Постарайтесь увеличить продолжительность сна до 10 часов. И вы почувствуете разницу.



ПОЛОЖИСЬ НА МОЦАРТА

Слушайте спокойную инструментальную музыку: она поможет отвлечься от проблем и назойливых людей.



• Влияние здоровья на психологическое состояние

• Точно также работает механизм влияния состояния здоровья на психику человека. Недостаточное количество сна, нерегулярное и неправильное питание, недостаточная активность, сидячий образ жизни — это факторы, которые накапливаются и в результате оказывают влияние на психологическое состояние человека.

• Ежедневный стресс от испытываемых болевых ощущений формирует общую картину, когда человек меняет свое отношение к окружающей среде, миру и себе. Например, испытывая регулярный дискомфорт, связанный с постоянными болевыми ощущениями в области спины вследствие травмы, человек переносит свой негатив на окружающую его среду. Таких причин может быть множество и это одна из них.

• Стрессовое состояние может возникнуть в любой сфере жизни человека, распространившись на другие. В результате человеку сложно концентрироваться, решать ежедневные задачи, вследствие чего начинается нервное состояние, переживания и суета.

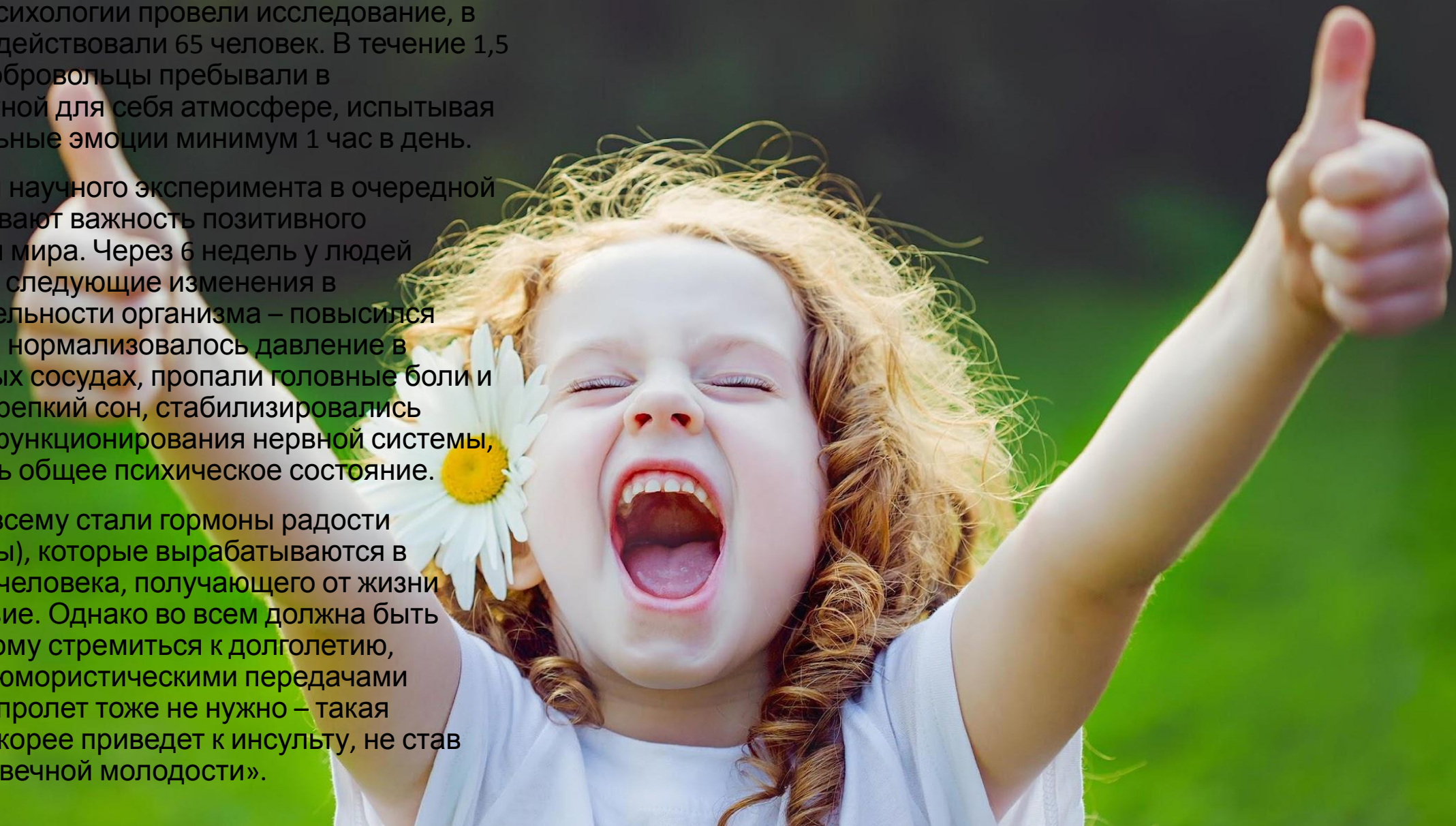
Положительные эмоции

И

Ученые из института Северной Каролины с кафедры психологии провели исследование, в котором задействовали 65 человек. В течение 1,5 месяцев добровольцы пребывали в благоприятной для себя атмосфере, испытывая положительные эмоции минимум 1 час в день.

Результаты научного эксперимента в очередной раз доказывают важность позитивного восприятия мира. Через 6 недель у людей произошли следующие изменения в жизнедеятельности организма – повысился иммунитет, нормализовалось давление в кровеносных сосудах, пропали головные боли и появился крепкий сон, стабилизировались процессы функционирования нервной системы, улучшилось общее психическое состояние.

Причиной всему стали гормоны радости (эндорфины), которые вырабатываются в организме человека, получающего от жизни удовольствие. Однако во всем должна быть мера, поэтому стремиться к долголетию, увлекаясь юмористическими передачами сутками напролет тоже не нужно – такая методика скорее приведет к инсульту, не став эликсиром вечной молодости».



The Summer

НАСЛАЖДАЙСЯ
ЖИЗНЬЮ

ENJOY YOUR LIFE