

**Здоровый день – здоровая жизнь**



# Определения здоровья

По уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Однако это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности



# Показатели здоровья

Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров:

антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);

физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела);

биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);

биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и др



# Биологические показатели нормы для среднего взрослого человека

Основные статьи: Пульс, Артериальное давление, Частота дыхательных движений, Температура тела

- Частота сердечных сокращений — 60—90 в минуту [источник не указан 2108 дней]
- Артериальное давление — не выше 140/90 мм рт. ст.
- Частота дыхательных движений — 16—18 в минуту [источник не указан 2108 дней]
- Температура тела — от 35,5 до 37,4 °С

С точки зрения здоровья можно определить два уровня артериального давления:

- 1.оптимальное: САД менее 120, ДАД менее 80 мм рт. ст.
- 2.нормальное: САД 120—129, ДАД 84 мм рт. ст.



# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на:  
50–55 % именно от образа жизни,  
на 20 % — от окружающей среды,  
на 18–20 % — от генетической предрасположенности, и  
лишь на 8–10 % — от здравоохранения



# Элементы здорового образа жизни

«Здоровый образ жизни» имеет несколько составляющих, но большинство из них считаются базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье ;
- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



# Образ жизни, представляющий повышенный риск здоровью



- Неправильное питание: нарушение режима, несбалансированное, энергетически неадекватное питание, пренебрежение требованиями безопасности в отношении продуктов питания;
- Аддиктивное и вынужденное поведение: активное курение табака (сигарет, трубки, кальяна и т. п.), систематическое пассивное курение (во время бодрствования, сна), злоупотребление алкоголем (регулярное употребление в перерасчёте на этиловый спирт: старше 18 лет — 30 г/день, подростки младше 18 лет — 15 г/день), употребление наркотических и ненаркотических психоактивных веществ без медицинских показаний;
- Нарушение двигательной активности: недостаточная физическая активность (средней интенсивности, ежедневно в течение 5 дней в неделю для лиц старше 18 лет — менее 30 мин/день, для лиц младше 18 лет — менее 60 мин/день), занятия экстремальными видами спорта, несоответствие физических нагрузок состоянию здоровья;
- Безответственное медицинское поведение: несвоевременное обращение к врачу (обращение только в случае серьезных симптомов болезни, пренебрежение и прохождение профилактических медицинских осмотров реже 1 раза в полугодие), недолечивание (прерывание курса лечения, назначенного врачом), самолечение (назначение самому себе фармацевтических лекарственных препаратов и методов лечения без назначения врача, в том числе по чьему-то совету, а также увлечение «народными» методами лечения), отсутствие самоконтроля основных показателей здоровья (измерение артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови, веса, объема талии и бедер, маммографии (у женщин) реже 1 раза в полугодие);
- Безответственное гигиеническое поведение: нарушение режимов сна и бодрствования (недосыпание, ночной сон менее 7 часов в сутки для взрослого), нарушение режима труда и отдыха (отсутствие перерывов на отдых в течение рабочего дня, отсутствие выходных дней, отсутствие ежегодного отпуска), несоблюдение гигиены жилого помещения (проветривание менее 1 раза в день, влажная уборка менее 1 раза в неделю), несоблюдение правил личной гигиены (уход за полостью рта менее 2 раз в сутки, несоблюдение правил мытья рук, ухода за телом), небезопасное сексуальное поведение (случайные половые контакты, использование небезопасных для здоровья контрацептивов).

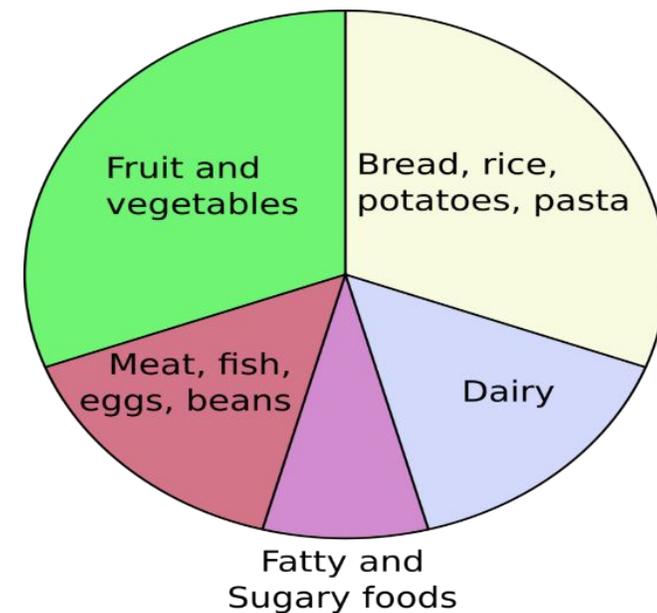
- Тест «Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни» [http://vsegdazdorov.net/test/obraz\\_zhizni](http://vsegdazdorov.net/test/obraz_zhizni)



# Здоровое питание

Здоровое питание (здоровая диета, англ. healthy diet) — 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, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак



# Рекомендации по здоровому питанию



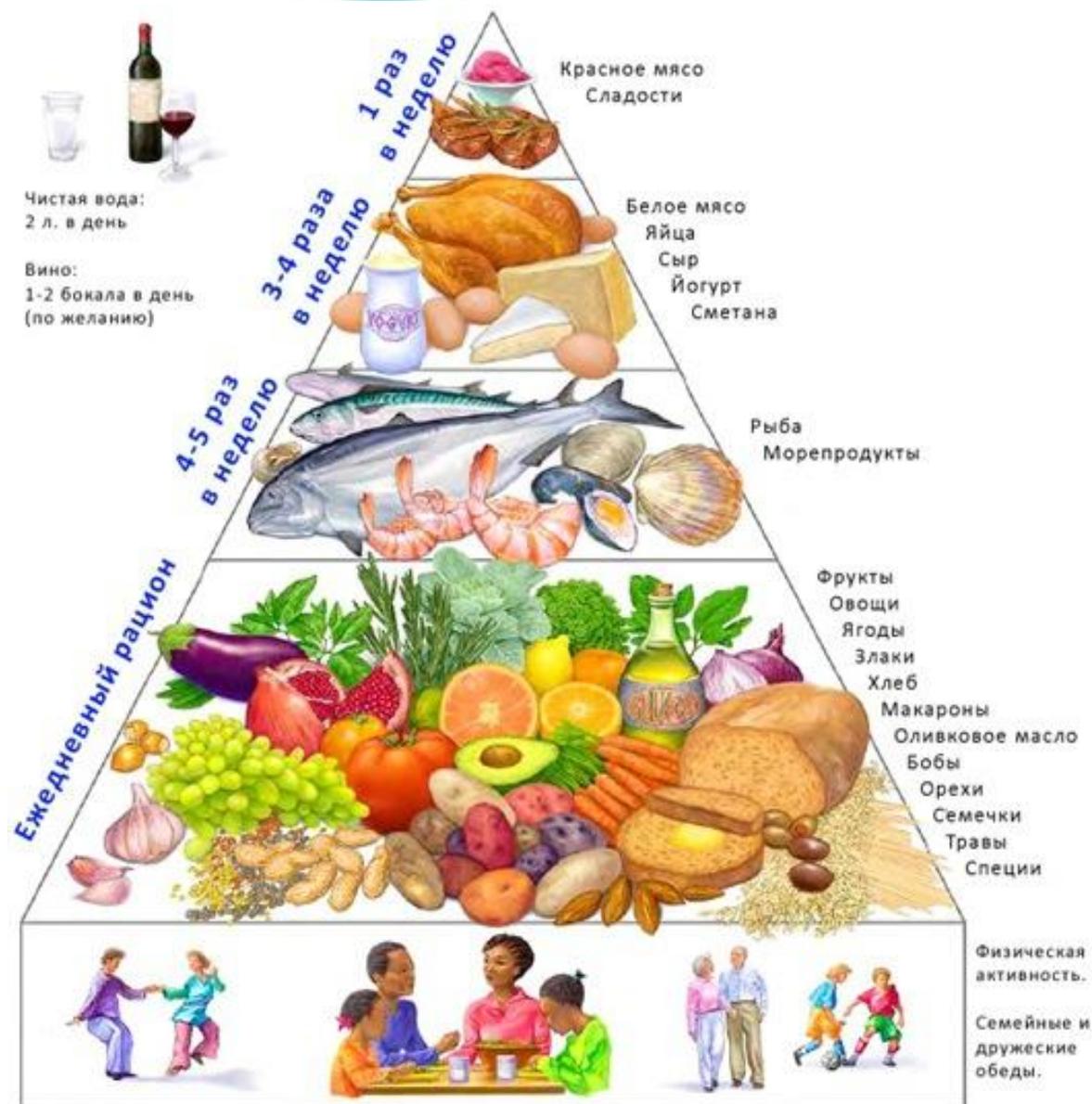
- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела. Так Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины (ГНИЦПМ) рекомендует снижение избыточного веса при показателе Индекса массы тела больше, чем 27 кг/м<sup>2</sup>[6].
- Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов, следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью[7]. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую транс-жирные кислоты.
- Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.[8]
- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами.[7]
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.
- Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.[9][10]
- Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только диетам, разработанным авторитетными здравоохранительными учреждениями.

# Пирамида питания

Пирамида питания или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами.

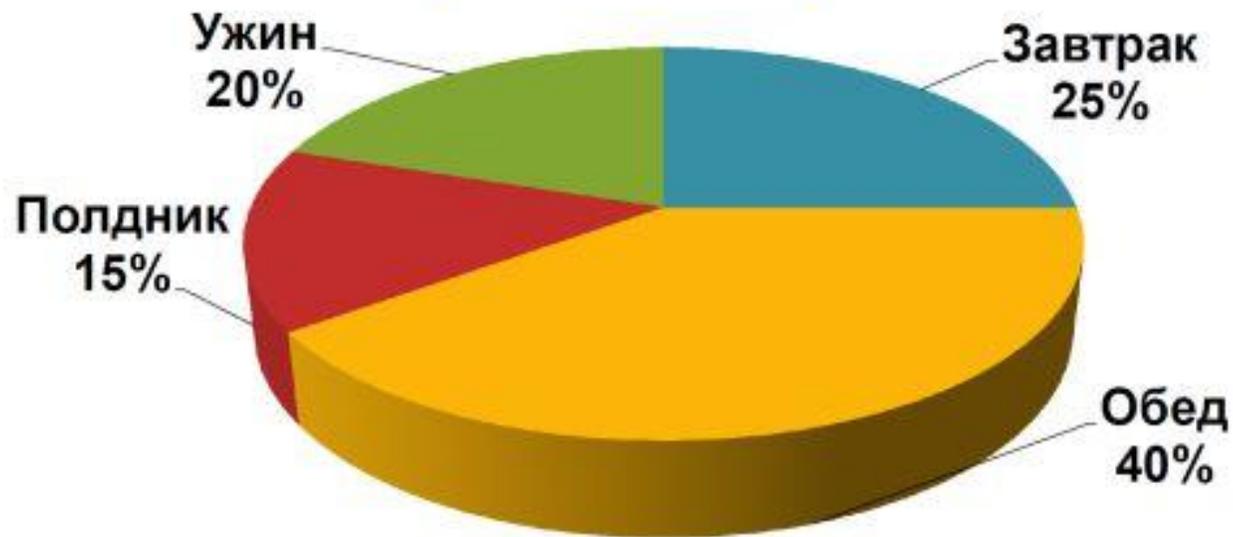
Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году, затем она была несколько раз переработана с учётом новых знаний диетологов. В России пока не была разработана собственная пищевая пирамида, однако специалисты НИИ питания РАМН одобряют американский проект MyPyramid с учётом национальных особенностей



# Режим питания 4 - 5 разовый

% от суточной калорийности



# Правильные способы кулинарной обработки

## Холодная обработка

В целях уменьшения потери питательных веществ, особенно витаминов и минеральных солей, следует пользоваться следующими рекомендациями:



- ❖ соблюдать сроки и условия хранения пищевых продуктов;
- ❖ в процессе приготовления пищи не следует пользоваться плохо луженой или железной посудой; для очистки, измельчения и протирания овощей не надо употреблять железные ножи и терки, предпочтение отдается изделиям из нержавеющей стали;
- ❖ отходы при холодной обработке должны быть минимальными, так как витамины и минеральные вещества преимущественно содержатся в поверхностных слоях овощей;
- ❖ исключается грубая механическая очистка овощей; машинная чистка не должна продолжаться более 2 мин для картофеля и 5 мин - для корнеплодов; чистку картофеля вручную надо производить быстро, максимально сокращая время пребывания его в воде;
- ❖ исключить длительное хранение очищенных, особенно нарезанных овощей;
- ❖ нельзя хранить овощи и фрукты в тепле, на свету и в воде после очистки;
- ❖ очищенные и нарезанные овощи должны быстро подвергаться тепловой обработке; овощи следует чистить не более чем за 2-3 ч до начала тепловой обработки и нарезать непосредственно перед ней;
- ❖ замороженное мясо предварительно должно самопроизвольно оттаять; замороженную рыбу и быстро замороженные овощи, фрукты необходимо варить без размораживания;
- ❖ не следует длительно вымачивать продукты;
- ❖ при посоле мясо и рыба теряют некоторое количество минеральных солей, которые переходят в рассол.

# Правильные способы кулинарной обработки

## Тепловая обработка продуктов

Биологическая ценность продуктов, подвергающихся длительной или высокотемпературной тепловой обработке, заметно снижается. Следует знать, что:

- ❖ избыточное нагревание отрицательно влияет на аминокислотный состав пищи;
- ❖ витамин С легко разрушается при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света; даже при правильной варке пищи потери его достигают до 50- 60 %, а при приготовлении овощных пюре, запеканок, котлет - до 75-90 %;
- ❖ при кулинарной обработке пищи теряется 20-40% витамина В, который легко разрушается в щелочной среде, например при добавлении соды в тесто или для быстрого разваривания фасоли и гороха;
- ❖ содержание витаминов В2, РР и В6 в пище при кулинарной обработке снижается примерно на 15-30 %;
- ❖ фолиевая кислота легко разрушается при кулинарной обработке пищи, особенно овощей;
- ❖ витамины А и Е разрушаются при прогоркании жиров и под действием солнечных лучей.





# Правильные способы кулинарной обработки

**Потери пищевых веществ при тепловой обработке различных пищевых продуктов неодинаковы.**

**Мясо.** Больше всего белков, жира, витаминов теряется при жарении. При варке часть этих пищевых веществ переходит в бульон, наименьшие потери - при тушении. Потери минеральных солей особенно велики при варке (из-за перехода их в бульон), наименьшие - при тушении. Большинство пищевых веществ, особенно белков, теряется в меньшей степени при приготовлении котлет.

Наименьшие потери пищевых веществ при тепловой обработке мяса животных и птиц наблюдаются при тушении, приготовлении рубленых котлет, наибольшие - при варке и жарении. Жарение - наименее выгодный и наименее рациональный способ тепловой обработки.

**Рыба.** Потери пищевых веществ зависят от способа тепловой обработки, вида рыб, их состава, в частности от содержания жира. При отваривании жирных рыб потери белка и жира выше, чем при варке тощих рыб. Напротив, при жарении тощих рыб эти потери выше, чем у жирных. Потери витаминов и минеральных солей наибольшие при отваривании, припускании, меньше - при жарении рыбы.

**Молоко и молочные продукты.** При тепловой обработке молока и творога (сырники, запеканки) теряется немного белка, частично разрушаются витамины.

**Яйца.** Тепловая обработка почти не сказывается на содержании в них питательных веществ.

**Жиры.** Не следует допускать длительного нагревания жирных продуктов, так как образуются продукты окисления, обладающие токсическим действием. Повторное многократное использование одного и того же масла для жарения (даже с добавлением свежего масла) не рекомендуется. Не надо жарить на сливочном масле.

**Картофель.** Потери питательных веществ, особенно витамина С, увеличиваются, если варят мелконарезанный картофель и в большом количестве воды. При жарении и тушении картофеля потери витамина С достигают 50 %.

**Капуста.** При варке в отвар переходит около 10 % сухих веществ, в том числе минеральных солей - до 30 %, а витамина С - до 50 %. Тушение капусты вызывает значительное разрушение витаминов, особенно С.

Таблица расхода калорий										
вес (в кг)	45	57	68	79	91	102	113	125	136	147
деятельность	сжигаемые за 1 час калории									
ходьба 6.4 км/ч	199	249	299	349	399	449	499	549	599	649
бег 8 км/ч	376	426	476	526	576	626	676	726	776	826
плавание	199	249	299	349	399	449	499	549	599	649
езда на велосипеде 21 км/ч	560	610	660	710	760	810	860	910	960	1010
интенсивная аэробика	444	494	544	594	644	694	744	794	844	894
легкие силовые	172	222	272	322	372	422	472	522	572	622
интенсивные силовые	392	442	492	542	592	642	692	742	792	842

Группа	Коэффициент физической активности	Возраст, годы	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				общее количество	в т.ч. животные		
<i>Мужчины</i>							
I	1,4	18—29	2450	72	40	81	358
		30—39	2300	68	37	77	335
		40—59	2100	65	36	70	303
II	1,6	18—29	2800	80	44	93	411
		30—39	2650	77	42	88	387
		40—59	2500	72	40	83	366
III	1,9	18—29	3300	94	52	110	484
		30—39	3150	89	49	105	462
		40—59	2950	84	46	98	432
IV	2,2	18—29	3850	108	59	128	565
		30—39	3600	102	56	120	528
		40—59	3400	96	53	113	499
V	2,5	18—29	4200	117	64	154	586
		30—39	3950	111	61	144	550
		40—59	3750	104	57	137	524
<i>Женщины</i>							
I	1,4	18—29	2000	61	34	67	289
		30—39	1900	59	33	63	274
		40—59	1800	58	32	60	257
II	1,6	18—29	2200	66	36	73	318
		30—39	2150	65	36	72	311
		40—59	2100	63	35	70	305
III	1,9	18—29	2600	76	42	87	378
		30—39	2500	74	41	85	372
		40—59	2500	72	40	83	366
IV	2,2	18—29	3050	87	48	102	462
		30—39	2950	84	46	98	432
		40—59	2850				417

<b>Возраст, годы</b>	<b>Женщины</b>	<b>Мужчины</b>
18–30	$(0,0621 \times \text{масса тела, кг} + 2,0357) \times 240$	$(0,063 \times \text{масса тела, кг} + 2,8957) \times 240$
31–60	$(0,0342 \times \text{масса тела, кг} + 3,5377) \times 240$	$(0,0484 \times \text{масса тела, кг} + 3,6534) \times 240$
Старше 60	$(0,0377 \times \text{масса тела, кг} + 2,7545) \times 240$	$(0,0491 \times \text{масса тела, кг} + 2,4587) \times 240$

Хот-дог



**462**

Жареная курица



**463**

Сыр



**466**

Темный шоколад



**501**

Молочный шоколад



**560**

Арахисовое масло



**588**

Приправа для салата



**631**

Орехи и семечки



**719**

Растительное масло



**884**

Животный жир



**902**

# КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, СЖИГАЕМЫХ ЗА 10 МИНУТ

200



ТРЕНИРОВКИ  
С ГИРЯМИ

111



ПЛАВАНИЕ

16



СТОЯНИЕ

41



ИГРА В ПОДВИЖНЫЕ  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

28



УБОРКА

99



КАТАНИЕ НА  
ВЕЛОСИПЕДЕ

12



ЛЕЖАТЬ НА  
ДИВАНЕ

17



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
КОМПЬЮТЕРА

16



ИГРА В СТАНДАРТНЫЕ  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

14



СИДЕНИЕ

24



ВОЖДЕНИЕ

160



БЕГ  
(14 КМ/Ч)

15



ЧТЕНИЕ

44



ХОДЬБА  
(5-6 КМ/Ч)

17



РАЗГОВОР

110



БЕГ ТРУСЦОЙ  
(10 КМ/Ч)

22



ЕДА

# Расход калорий на тренировке

Количество расходуемой энергии, ккал/час



# Гликемический индекс

- это оценка скорости, с которой различные продукты способны повышать уровень сахара в крови
- чем выше цифра гликемического индекса, тем вреднее считается употребление продукта с точки зрения появления лишнего веса и инсулинорезистентности

# Продукты с высоким гликемическим индексом



# ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ



Плементар.ру © 2018

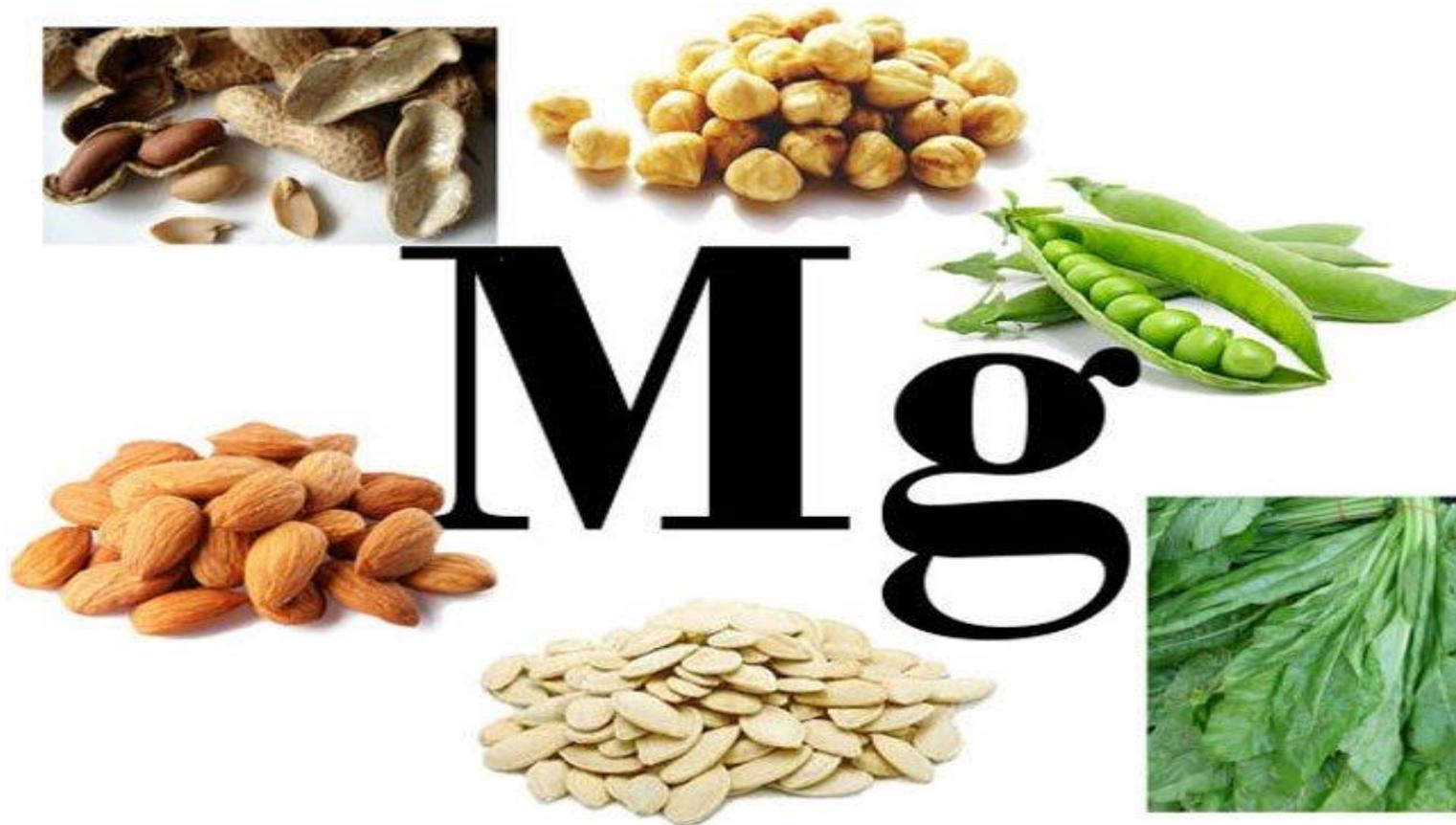


# Витамины

# Витамин Д



# Магний



# Железо



# Витамины В



# Рекомендации

- свести к достаточному минимуму употребление красного мяса и продуктов его переработки ( до 50 г в день)
- снижать калорийность диеты
- прерывистое (краткосрочное) голодание - раз в неделю съесть за день не более 500 кал или отказаться от одного приема пищи 3-4 раза в неделю
- ограничивать до необходимого минимума метионин (диета ближе к вегетарианской)

- контролировать гликемический индекс
- оливковое масло вместо сливочного
- противовоспалительные полифенолы (зелень, ягоды, фрукты)
- восполнять недостаток магния (гречка, чечевица, орехи, минеральная вода Донат и др)
- восполнять недостаток витамина К1 (листовые овощи)
- восполнять недостаток витамина Д (рыба)
- полиамины -индукторы аутофагии (грибы, грейпфрут)

# Что такое сон?

Сон (лат. sompnus) — 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 в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа. Эти циклы называют циркадными ритмами. Они переопределяются каждые сутки, наиболее важным фактором является уровень освещения. От естественного цикла освещённости зависит уровень концентрации специальных фотозависимых белков. Циркадный цикл настроен обычно на длину светового дня. Помимо ночного сна, в некоторых культурах существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон — сиеста

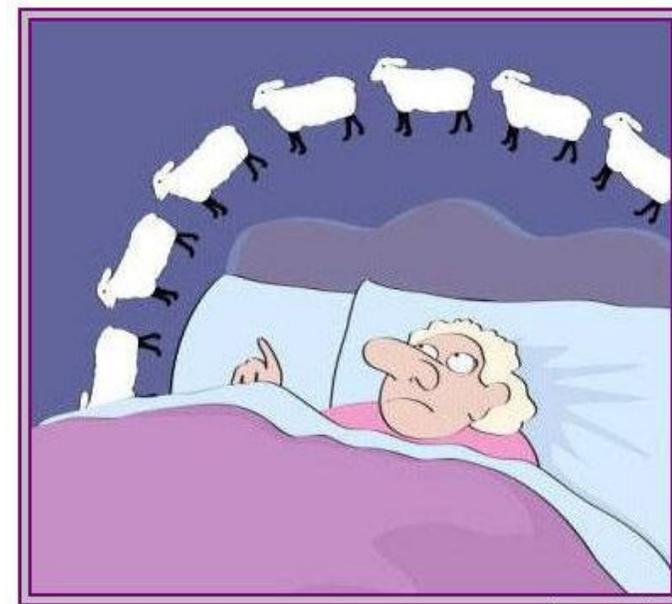


# Почему нужен здоровый сон?

Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

## ФУНКЦИИ СНА

- Отдых организма.
- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- Переработка, закрепление и хранение информации.
- Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
- Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
- Восстановление иммунитета организма



# Правила здорового сна



- ❑ Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
- ❑ Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
- ❑ Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
- ❑ Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
- ❑ Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.
- ❑ Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.
- ❑ Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.
- ❑ Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.
- ❑ Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
- ❑ Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.
- ❑ Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.
- ❑ Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.
- ❑ Для отдыха организма достаточно спать четыре полных цикла сна, состоящих из медленного и быстрого сна и описанных выше.
- ❑ Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
- ❑ Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.
- ❑ Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

# Правильный отдых

Сложно поверить, но на отдых тоже требуются силы. Вы не должны приходить с работы усталыми или измотанными, чтобы не оставалось энергии даже на простую прогулку. Так вы не даете себе нормально отдохнуть, организм постоянно находится в стрессе. Поэтому на прогулку, чтение или занятие фитнесом необходимо оставлять силы. Нельзя всю энергию отдавать работе, отдыхать нужно уметь



## Как отдыхать в рабочее время

- Нужно сделать специально расписание, определить время перерывов, отдыхать только через определенные промежутки времени
- Обеденный перерыв – это регламентированное время на отдых, которое есть практически в каждой организации. Нужно с пользой тратить этот час, не торопиться вернуться на рабочее место. Даже если вы быстро поели, то лучше прогуляться или почитать книгу. Вы имеете полное право на отдых
- Для здоровья полезно отдыхать после 50 минут работы за компьютером. Причем время перерыва должно быть не менее 10 минут, а то и все 15.
- Можно быстро расслабиться, просто обтерев лицо прохладной водой.
- Можно на протяжении 8-10 минут правильно дышать. Глубокие вдохи позволят кислороду попасть в кровь, так он проникнет в мозг и поспособствует его активизации. Дыхание можно совместить с упражнениями. Очень важно регулярно проветривать кабинет.

# Правильный отдых

## Как правильно отдыхать после работы



Деловые люди устают не столько от физической нагрузки, сколько от умственной работы, эмоционального и духовного труда. Работа в офисе практически не приводит к физической усталости. Но мы почему-то отдыхаем так, будто устали именно физически. Это называется иллюзией физической усталости. Борьба с ней нужна с помощью физической же нагрузки. Если после работы вы ляжете отдыхать на диван, то пользы от такого времяпрепровождения будет немного.

### Лучше:

- поехать кататься на велосипеде, пробежать несколько километров, поплавать в бассейне. Эти упражнения покажут организму, что физическая усталость была мнимой, что мы полны энергии. После нагрузки кровь разгонится, исчезнет застой, а вы ощутите прилив сил и второе дыхание.
- хороший отдых после работы – это сауна или баня. После душистого пара и вкусного чая вы точно почувствуете себя бодрее. Также хорошо на организм влияет сеанс массажа. Если выбрать хорошего мастера, то расслабляющий массаж быстро восстановит ваши силы после трудового дня.
- дома можно выпить вкусного чая, который обладает релаксирующим эффектом. Обычно это настой на травах с добавлением мяты и ромашки. Такой чай можно купить в обычном магазине или в аптеке. Чашечка ароматного настоя поможет вам расслабиться.
- еще один вариант, как отдыхать после работы – это книга. Чтение оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Поэтому врачи рекомендуют провести с книгой полчаса времени перед сном. Но вы можете почитать и вечером, это поможет вам расслабиться.

# Правильный отдых

## Как отдыхать в выходные

Правильный отдых в выходные влияет на работоспособность в будни, на эффективность деятельности.

### Поэтому лучше:

- проводить время вместе с друзьями и близкими, на природе или на даче
- выбрать активный отдых, чем бесполезное лежание на диване у телевизора
- это культурный отдых в выходные: выставки, фильмы или спектакли смогут отвлечь вас от рабочих мыслей
- уборку и прочее лучше оставить на вечер будней, делать ее постепенно



# Правильный отдых

## Как отдыхать во время отпуска

Отпуск – это время, которого мы с нетерпением ждем весь год. От него зависит наше дальнейшее самочувствие и работоспособность. Оказывается, что отдыхать во время отпуска тоже нужно уметь. Важно знать, как спланировать и организовать свободное время.

### Полезные советы:

- Если вы плохо переносите отрыв от работы, боитесь потом не влиться в режим, то стоит не брать все дни отпуска сразу, а нужно разделить его на несколько частей. Причем эти части распределить по всему году.
- Не занимайтесь домашними делами в отпуске( ремонт, строительство дачи и т.д)
- Нужно заранее знать, сколько дней вам нужно, чтобы хорошо отдохнуть и расслабиться.
- О курортах и заграничных отелях есть достаточно отзывов туристов. Чтобы не попасть в неприятное положение, нужно внимательно изучить всю имеющуюся информацию. В Интернете есть списки турфирм, с которыми лучше не связываться, есть сравнения авиакомпаний. Все это нужно знать заранее.
- Все ваши действия на курорте должны быть спланированы. Составьте список интересных мест, которые обязательно нужно будет посетить.
- Если курорт предлагает уход за телом или оздоровительные процедуры, например, минеральные ванны или лечебную грязь, то отказываться от них не стоит.
- Спутников тоже нужно выбирать, не все друзья имеют покладистый характер. Если вы не хотите слушать жалобы весь отпуск, то нужно продумать компанию.



# Нормы физической активности

## Возрастная группа: взрослые люди (18-64 лет)



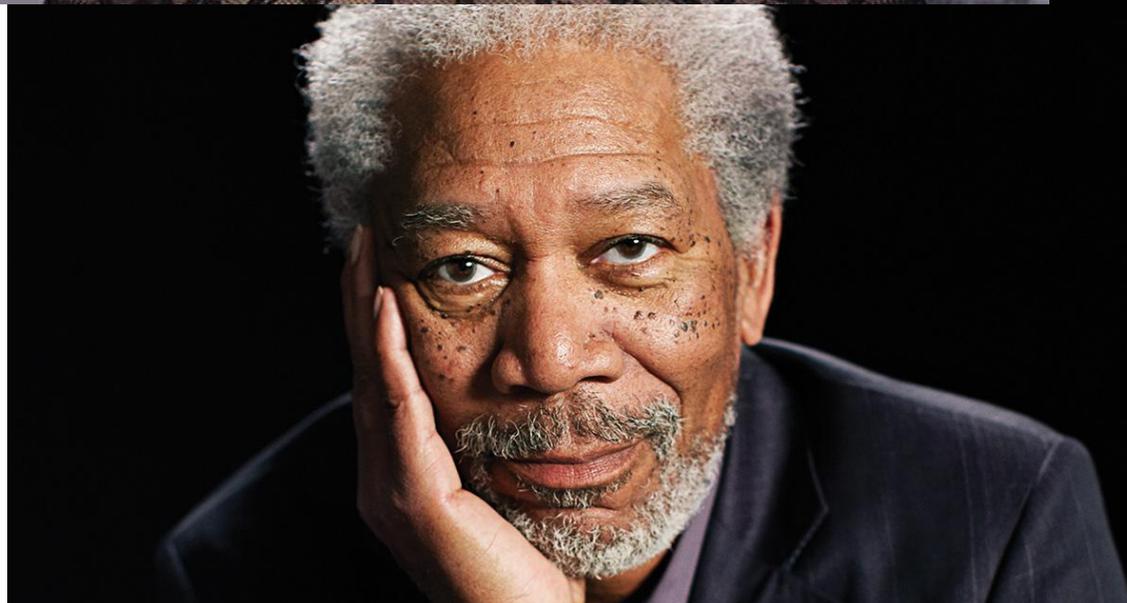
Для этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности:

- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
- Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более раз в неделю.
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

- Зарядка в офисе [http://www.youtube.com/watch?v=J4\\_9nu9FWkQ](http://www.youtube.com/watch?v=J4_9nu9FWkQ)





Спасибо за внимание!!!

