

# Что такое ЗОЖ: 10 главных составляющих



# Что такое ЗОЖ?

- ▶ **ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни)** – это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.
- ▶ ЗОЖ - это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Здоровый образ жизни - это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма.
- ▶ ЗОЖ призван обеспечить лучшие условия для всех процессов жизнедеятельности, минимизировав вероятность развития заболеваний. Его задача - максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в пожилом возрасте.
- ▶ Многим людям кажется, что ведение здорового образа жизни требует слишком больших временных затрат. Но освобождающаяся энергия позволяет полностью компенсировать затраченное время. Вы будете работать эффективнее, успевая сделать больше дел и сохраняя достаточно времени и энергии для активного отдыха и развлечений.
- ▶ Рассмотрим главные составляющие здорового образа жизни.

# 1. Правильное питание

- ▶ Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты.
- ▶ Основные принципы здорового питания направлены на непрерывное обеспечение организма перечисленными компонентами. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм - здоровым и энергичным.

## 2. Спорт

- ▶ Можно по-разному понимать, что такое ЗОЖ, но спорт однозначно является ключевым элементом здорового образа жизни. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину.
- ▶ Для здорового образа жизни следует выбирать те виды спорта, которые не заставляют организм работать на износ, не разрушают суставы и не перегружают сердце сверх нормы. Лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание и езда на велосипеде.

## 3. Отказ от вредных привычек

- ▶ Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением. Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них - важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.

## 4. Режим сна и распорядок дня

- ▶ Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд - тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени.

## 5. Закаливание

- ▶ Большинство из нас с трепетом и легкой завистью смотрит на людей, способных облиться ледяной водой или нырнуть в прорубь в крещенские морозы. Но если вы решитесь на подобные экстремальные проявления ЗОЖ, ваш иммунитет станет значительно крепче, а организм будет гораздо лучше сопротивляться вредным факторам внешней среды. Кроме того, закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару. Разумеется, не обязательно сразу нырять в прорубь. Начать закаливать организм можно с умывания ледяной водой по утрам и прогулок на свежем зимнем воздухе.

## 6. Витамины и минералы

- ▶ Полноценное питание определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью витаминами, микроэлементами и минералами.
- ▶ Витаминodefицитные состояния сегодня рассматриваются Всемирной организацией здравоохранения в том числе как проблема голодания.
- ▶ Расчеты показывают, что соответствующий средним энергозатратам современного человека рацион питания, даже сбалансированный и разнообразный, дефицитен по большинству витаминов на 20-30%.
- ▶ Основным источником витаминов для человека является пища. Содержание витаминов в пищевом рационе может меняться и зависит от разных причин: от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, характера технологической обработки пищи, выбора блюд и привычек в питании. Важную роль играет состав пищи.

# 7. Гигиена

- ▶ Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Каждого ребенка учат в школе, что приходя с улицы, первым делом необходимо вымыть руки с мылом. Но даже взрослые люди делают это далеко не всегда. А между тем эта несложная процедура значительно повышает ваши шансы ни разу не заболеть гриппом или простудой за всю зиму.
- ▶ Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами, приводящими к закупорке пор и прочим болезням кожи.

## 8. Психологическое здоровье

- ▶ Эмоциональная гигиена также очень важна. Следует избегать любых негативных эмоций. Это позволит сохранить как психическое здоровье, так и физическое. Просто избегайте информации, заставляющей вас нервничать и при этом не имеющей практической ценности. Не думайте об этом и не разговаривайте с окружающими. Это несложное правило позволит значительно улучшить качество жизни, приложив минимальные усилия.

## 9. Термальные процедуры

- ▶ Если у вас нет противопоказаний - регулярно посещайте баню. Это прекрасный отдых и отличное оздоровительное средство, позволяющее улучшить состояние кожи. Люди, регулярно принимающие банные процедуры, обычно бодрее и энергичнее, меньше потеют и лучше переносят значительные температурные перепады.

# 10. Обильное питьё

- ▶ Вода - важнейшее вещество для жизнедеятельности. Она должна поступать в организм непрерывно, чтобы обеспечивать нормальное протекание обменных процессов. Учитывайте, что равномерность употребления важнее, чем общее количество выпитой воды. Желательно ежедневно выпивать стакан чистой воды сразу после пробуждения и стакан перед сном.

# Польза ЗОЖ

- ▶ Ученые давно изучают значимость различных факторов, влияющих на здоровье человека. По результатам их исследований наибольшим влиянием обладает именно образ жизни. Для большинства людей он имеет большее значение, чем возрастные, социальные, генетические, экологические и прочие факторы вместе взятые. Образ жизни определяет наше здоровье более чем на 50%, поэтому ЗОЖ - это лучший способ сохранять хорошее самочувствие в любом возрасте.

Здоровый образ жизни обеспечивает целый ряд положительных эффектов, таких как:

- ▶ укрепление здоровья и иммунитета;
- ▶ повышение настроения, избавление от депрессии;
- ▶ сохранение здоровья и хорошего самочувствия в старости;
- ▶ повышение энергичности и эффективности во всех делах;
- ▶ красивое тело, здоровая кожа и всегда свежий внешний вид;
- ▶ минимизация риска развития хронических заболеваний (или ослабление их проявлений);
- ▶ сохранение энергичности и интереса к жизни в пожилом возрасте;
- ▶ повышение мотивации и уверенности в собственных силах;
- ▶ возможность выглядеть значительно моложе своих лет.
- ▶ ЗОЖ делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, поэтому его жизнь всегда насыщена интересными событиями. Кроме того, ведя здоровый образ жизни, вы всегда будете подавать отличный пример близким, что наверняка повысит вашу самооценку.