

## 10 принципов здорового образа жизни



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в последнее время как никогда актуален. Если еще несколько десятилетий назад над людьми, которые следовали принципам ЗОЖ, многие посмеивались, придумывали не очень остроумные шутки, то сегодня все большее количество людей стараются придерживаться здорового образа жизни.

В Википедии есть следующее определение ЗОЖ: «ЗОЖ — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом».

Ниже перечислены основные принципы ЗОЖ, следуя которым вы сможете надолго сохранить молодость и здоровье:

1. Зарядка. Утренняя зарядка – это один из основных принципов ЗОЖ. Делать ее нужно каждый день, подбирая упражнения с упором на состояния здоровья.
2. Отказ от вредных привычек. Если вы курите, употребляете алкоголь, то никакие занятия и тренировки вам не помогут. Поэтому прежде чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.
3. Закаливание. Это прекрасный способ улучшить свое здоровье и усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно, плавно увеличивая время процедуры.
4. Правильное питание. Это залог здоровья любого человека. Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:
  - дробное питание – принимать пищу нужно часто (5-6 раз в сутки), но небольшими порциями;
  - прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;
  - последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.
5. Здоровый сон. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.
6. Соблюдение правил личной гигиены. Это пункт особенно актуален в настоящее время в связи со всем известными событиями, связанными с развитием всемирной пандемии.
7. Саморазвитие. Очень важно не давать лениться своему мозгу. Необходимо постоянно ставить перед ним новые задачи (учить иностранные языки, читать, тренировать память и так далее). Это поможет сохранить вам ясный ум и твердую память до глубокой старости.
8. Регулярные физические нагрузки. Важнейший принцип ЗОЖ. Все мы знаем фразу «движение – жизнь» и это действительно так. Адекватные физические нагрузки разгоняют кровь по телу, нормализуют обменные процессы, помогают избавиться от лишних килограммов и предотвращают развитие застойных явлений в организме.
9. Психологическое здоровье. Вы можете не употреблять алкоголь, не курить, заниматься спортом и следовать другим принципам ЗОЖ, но если ваш организм постоянно находится в состоянии стресса, то все это будет малоэффективным. Негативные мысли и сильный стресс могут спровоцировать развитие психосоматических заболеваний и эмоциональных отклонений, что неизбежно скажется на физическом здоровье. Поэтому старайтесь меньше нервничать и сохраняйте баланс трех главных сфер жизни – семья, личностный рост, работа.

10. Отсутствие лишнего веса. Сегодня уже все знают, что ожирение – это не вредная привычка, а болезнь, которая может спровоцировать развитие таких тяжелых патологий, как сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца и опорно-двигательного аппарата, патологии ЖКТ и так далее. Поэтому, если у вас есть лишние килограммы, обязательно сходите к диетологу, который разработает для вас индивидуальную диету с учетом особенностей вашего организма и поможет правильно избавиться от лишнего веса.

Здоровья Вам!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*