



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Благодаря здоровому образу жизни человек увеличивает продолжительность своей жизни и полноценно выполняет свои социальные функции. Это своего рода стиль жизни, к которому человек привыкает спустя определенное время.



ОГБУЗ «Центр
медицинской профилактики
Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул.Ленина, 151

cmp@lpu.dzo-kostroma.ru

ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma

В основу здорового образа жизни входит не только употребление здоровой пищи и отказ от вредных привычек, но и масса других важных факторов.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Прежде всего, это должно нравиться

К принятию решения вести здоровый образ жизни вы должны прийти самостоятельно, а не под чьим-то давлением, иначе это будет вызывать у вас раздражение, злость и даже депрессию. Так что если вам не нравится этот стиль жизни – не мучайте себя.



Отказ от вредных привычек

Немаловажным принципом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Причем к пагубным пристрастиям относятся не только курение и употребление алкоголя. Чрезмерное времяпровождение за компьютером также негативно сказывается на нашем здоровье.



Режим дня

Для ЗОЖ необходимо соблюдать правильный режим дня. И в первую очередь это здоровый сон, который крайне необходим для полноценного функционирования человеческого организма. Постарайтесь ложиться спать до полуночи. Продолжительность сна должна быть 6-8 часов обязательно. Возьмите за правило начинать свой день с зарядки. А приём пищи осуществлять в одно и то же время.



Правильное и здоровое питание

Большинство болезней возникают от неправильного питания. Употребление чрезмерно жирной пищи приводит к дискомфорту и тяжести в области живота. Жирная пища приводит не только к ожирению, но и к такому серьезному заболеванию как сахарный диабет. А напитки с красителями и иные продукты питания, содержащие в себе различные химические добавки, негативно влияют на почки и печень. Поэтому обязательно пересмотрите свой рацион и используйте здоровое питание.



Физическая активность

Не нужно понимать этот аспект как стремление к изнуряющим тренировкам. Иногда достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут, и можно уже получить необходимый заряд бодрости на весь день. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни.



Свежий воздух

Если вы житель крупного мегаполиса, старайтесь проводить свои выходные на природе, где чистый воздух. Следите за воздухом в квартире, чтобы он был свежим и увлажненным.



Избегайте стрессов

Полностью оградить себя от стрессов и переживаний, к сожалению, не получится. Поэтому постарайтесь их максимально сократить, ведь как говорят: все болезни от нервов.

Каждый человек обязан заботиться о своем организме. Последуйте приведенным выше советам, и ваше здоровье обязательно изменится в лучшую сторону!