

Почему здоровый образ
жизни является
индивидуальной системой
поведения человека?

Прежде всего, каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, т. е. свое тело, избегать всего того, что кажется вредоносным и добывать себе все необходимое для жизни: пропитание, пристанище и так далее. Общее всем живым существам стремление соединиться ради того, чтобы производить на свет потомство, и забота об этом потомстве.

Но наиболее различие между человеком и зверем состоит в том, что зверь передвигается настолько, насколько им движут его чувства, и приспособляется только к окружающим его условиям, мало думая о прошлом и о будущем. Напротив, человеку, наделенному разумом, свойственна прежде всего склонность изучать и исследовать истину.

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек.

Чаще всего он более от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Духовное и физическое здоровье - это две неотъемлемые части человеческого здоровья.

Физическое здоровье

Физическое здоровье обеспечивается физической активностью, правильным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. Если физического здоровья нет, то это вина только человека, ведь это означает, что ничем из вышеперечисленного он не занимался.

Духовное здоровье

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить - это дело совести каждого.

Вывод:

О сохранении вашего индивидуального здоровья никто, кроме вас самих, в полной мере не позаботится, ведь здоровье зависит от активности человека, как он себя ведёт и чем занимается, а потому здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека.