

Здоровый образ ЖИЗНИ



Здоровье

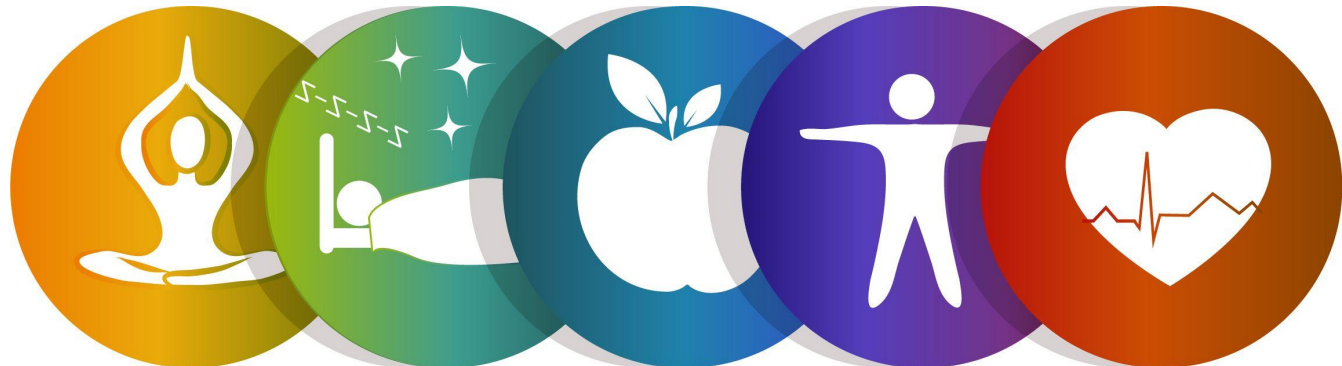
человека — это состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья. Это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний.



ЗОЖ - это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья. Если спросить у неподготовленного человека, что такое здоровый образ жизни, он ответит, что это, как минимум, физические упражнения. И это будет правильный ответ, но не полный. Здоровый образ жизни включает в себя гораздо больше понятий.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- . Умеренное и сбалансированное питание;
- . Закаливание;
- . Соблюдение личной гигиены;
- . Отказ от вредных привычек;
- . Правильно поставленный режим труда и отдыха;
- . Прогулки на свежем воздухе;
- . Достаточная двигательная активность;
- . Позитивное восприятие окружающего мира;
- . Культура половой жизни.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЭТО ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ. ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО - ЗНАЧИТ, ПОЛУЧАТЬ С ПИЩЕЙ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ И В ПРАВИЛЬНОМ СООТНОШЕНИИ НЕОБХОДИМЫЕ ОРГАНИЗМУ ВЕЩЕСТВА: БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, ВИТАМИНЫ И ВОДУ.

Здоровое питание- 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.





Закаливание

Закаливание – это системная тренировка защитных сил организма путем дозированного воздействия на организм неблагоприятными факторами окружающей среды.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Основные причины появления вредных привычек в нашей жизни – стресс и скука. А основная причина появления стресса и скуки в нашей жизни – неумение с этой жизнью обращаться. Речь не только об алкоголе и курении; кусать ногти, спускать огромные суммы в магазинах, сутками сидеть в интернете - все те же способы немного уменьшить пустоту и тревогу, которые мы испытываем, когда понимаем, что не справляемся с собственной жизнью.

Однако все мы понимаем, что проблем от этого становится только больше. Мы предлагаем новые, здоровые способы борьбы со стрессом, а заодно и с вредными привычками. Конечно, стресс и другие психологические сложности зачастую имеют глубокие причины, но мы уверены, что отказ от вредных привычек сделает жизнь легче и освободит ресурсы для решения более важных проблем.

Вредные привычки разрушают здоровье и жизнь человека и мешают ему добиваться исполнения ваших желаний. Они лишают здоровья не только физического, но и психического, тратят время и энергию, которых и так не слишком много.





Личная гигиена

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно

от воли и желания каждого.

Это всё и есть яркая и качественная жизнь. Всех привилегий нельзя купить за деньги, как бы вы не старались. Это можно лишь обеспечить путем работы над собой, над своим подсознанием и над всеобъемлющей ленью-матушкой. Чтобы получить что-то большее, иногда надо пожертвовать чем-то маленьким и жизнь ответит вам сторицей. Вот поэтому и надо вести здоровый образ жизни.



**ДОЛГОЛЕТНИЕ ОБРЕТАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
ТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ В ТЕЧЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ
ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ.**

