

Основные принципы здорового образа жизни

Здоровье — это бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Для укрепления и поддержания здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В то же время четкого понятия, что под ним понимается нет. Каждый специалист в своей области понимает его под призмой его отрасли. Медики считают, что здоровый образ жизни — это медицинское оздоровление организма. Спортсмены в здоровом образе жизни видят регулярные занятия спортом. Психологи считают, что здоровый образ жизни скрывается под внутренней и душевной гармонией.

Концепция здорового образа жизни включает в себя не только употребление здоровой пищи и отказ от вредных привычек, но и массу других факторов. Даже в самом названии «образ жизни» уже подразумевается обширный комплекс способов. При этом надо понимать, что здоровый образ жизни — это постоянный стиль жизни.

Основными принципами здорового образа жизни являются:

1) принятие самостоятельного решения о ведении здорового образа жизни и желание его вести. Иначе это будет вредный здоровый образ жизни, который будет вгонять в депрессию, злить и раздражать. Так как одной из составляющих здорового образа жизни является душевная гармония;

2) отказ от вредных привычек. Кроме курения и употребления наркотиков, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.

Важно заметить, что здоровый образ жизни подразумевает полный отказ от курения и употребления наркотических средств. В тоже время алкоголь в полной мере, не запрещен;

3) соблюдение режима дня. Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Вообще сон — это очень важная составляющая часть здоровья и полноценного функционирования человека. Старайтесь ложиться спать до полуночи, а сама продолжительность сна должна быть 6-8 часов. Ни в коем случае не пренебрегайте своим сном, иначе это негативно скажется на вашем здоровье. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и то же время. Одним словом, старайтесь спланировать день таким образом, чтобы он имел свой режим;

4) правильное и здоровое питание. Большинство наших недугов происходят от неправильного питания. Например, употребление чрезмерно жирной пищи приводит к тому, что мы начинаем чувствовать дискомфорт и тяжесть в области живота. Более того, жирная пища приводит к ожирению и

иным, более серьёзным последствиям как сахарный диабет. Кроме того, напитки с красителями и иные продукты питания, которые содержат в себе различные химические добавки, негативно влияют на почки и печень. Поэтому обязательно пересмотрите свой рацион и используйте здоровое питание.

Тут стоит отметить, что помимо питания очень важно и то, какую воду мы пьём. Откажитесь от газированных напитков с красителями, продающихся готовых чаёв и соков с консервантами. В качестве основного питья используйте минеральную воду, либо очищенную воду из специального источника. Кипячёную воду также не советуем, так как после кипячения в ней не остаётся полезных и питательных для организма компонентов;

5) физическая активность. Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить пешком. Советуем чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы час в день.

6) личная гигиена. Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того, что вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма;

7) стрессоустойчивость. Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряжённое эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.