

Здоровый образ жизни: что учесть, как начать и придерживаться



Здоровый образ жизни – это набор привычек и действий, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Строгого понятия ЗОЖ не сформулировано, поэтому люди часто воспринимают его по-своему. Для кого-то это спорт семь раз в неделю, а кто-то считает, что стал вести здоровый образ жизни, отказавшись от алкоголя и сигарет.

Понятие широко распространилось в 1970-х годах, когда люди задумались о том, что прогресс неизбежно ведет к снижению физической активности, издержкам в питании и вредным привычкам. Врачи стали отмечать генетические предрасположенности к проблемам со здоровьем и возможность избежать осложнений, соблюдая определенные ежедневные правила.

«С медицинской точки зрения ЗОЖ – это такой образ жизни человека, который позволяет сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний – в первую очередь, инфаркта и инсульта.

Когда мы говорим «сохранить здоровье», имеем в виду все, что в это понятие вкладывает сегодня медицина. Дело в том, что концепция здоровья меняется время от времени, поскольку человечество не дало до сих пор единого ответа на вопрос, что оно из себя представляет (а некоторые медицинские философы считают, что он никогда не будет найден). Сегодня Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, здоровый образ жизни направлен на физическое, социальное и душевное благополучие, а также на уменьшение страданий от болезней».

«Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это основа развития всех сторон жизни человека, которая помогает в достижении им активного долголетия, полноценного выполнения социальных функций, позволяет сохранить физическое и психологическое здоровье. Человек, придерживающийся основных принципов ЗОЖ, проживает долгую, активную, гармоничную и счастливую жизнь.

В последнее время актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека. Это связано как с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, так и с изменившимися условиями питания, гиподинамией, хроническим стрессом. В совокупности все это провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Осознанное отношение к себе, в основе которого лежат базовые принципы здорового образа жизни, помогает нивелировать эти риски».



Здоровые привычки имеют большое значение. Согласно вышеупомянутому анализу, люди, которые соответствовали критериям ЗОЖ, жили значительно дольше. Те, кто не поддерживал здоровый образ жизни, гораздо чаще страдали от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи также рассчитали ожидаемую продолжительность жизни по тому, сколько здоровых привычек было у респондентов. Даже одна из них, например, полный отказ от алкоголя и курения или правильное питание, увеличила продолжительность жизни мужчин и женщин в среднем на два года

«В наших реалиях ЗОЖ – это 100%-ная жизненная необходимость. Из-за низкого уровня активности люди стали чаще обращаться к врачам с патологиями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Адекватная физическая активность просто необходима.

Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов последствия пандемии, как физические, так и психологические. Люди стали чаще задумываться о здоровье и о том, чтобы поддержать иммунитет. Нет более эффективной превентивной меры, чем регулярные занятия фитнесом. Кроме того, после локдауна люди стали больше ценить свободу перемещения и социальную активность. Это тоже сподвигло многих отправиться в фитнес-клубы. Еще один фактор – борьба со стрессом. В обществе все чаще говорят о ЗОЖ уже на государственном уровне, прививают людям мысль, что физическая активность – это

норма, а быть красивым и здоровым — это не просто модно, а необходимо для полноценной жизни».

Здоровый образ жизни способствует:

- снижению количества рецидивов хронических заболеваний;
 - повышению выносливости: человек полон сил, реже испытывает физическую и эмоциональную усталость;
 - улучшению внешнего вида: здоровые кожа, волосы и ногти;
 - нормализации веса, что положительно сказывается на фигуре и качестве тела, физических возможностях;
 - снижению частоты заболеваний ОРВИ; болезни протекают быстрее и легче.
- **Основные принципы здорового образа жизни**
 - ЗОЖ включает в себя несколько важных правил, соблюдение которых позволяет достичь положительного эффекта. Уделите внимание различным сферам жизни и откорректируйте их в случае необходимости:

1. Сбалансированное питание

2. Физическая активность

3. Гигиена

4. Сон и отдых

5. Оздоровительные процедуры

6. Вредные привычки

7. Эмоциональный настрой

Сегодня медицина считает, что среднестатистический человек, ведущий здоровый образ жизни:

1. Соблюдает принципы здорового питания. Это означает, что рацион сбалансирован по калориям, соотношению белков, жиров и углеводов.
2. Занимается дозированной аэробной физической активностью (кардиотренировками) в количестве 150 минут в неделю. Это либо 30-минутные циклы тренировок пять дней в неделю, либо два цикла в неделю по 75 минут. При втором варианте должна присутствовать еще краткая силовая тренировка на три группы мышц (верхние конечности, брюшной пресс, нижние конечности) после кардио.
3. Сохраняет базовую физическую активность – не менее 10 тыс. шагов в день. Фактически это нулевая активность, что понимают не все.
4. Не курит вовсе (кальян в том числе).
5. Не употребляет алкоголь вовсе либо употребляет его в безопасной дозе – не более 20 г чистого этанола в день. Грубо говоря, это либо один бокал пива, либо один ресторанный бокал вина, либо один «шот» крепкого алкоголя.

6. Нормально спит. Если вы считаете, что у вас проблемы со сном, скажите об этом вашему лечащему врачу на ежегодном профилактическом осмотре. Если проблем нет, попросите терапевта подтвердить это с помощью опросника или другой методики.
7. Умеет справляться со стрессом. Скрининг тревоги и депрессии на профилактическом осмотре не выявляет расстройств психической сферы. Обязательно спросите у врача, проводится ли такой скрининг.
8. Имеет нормальный индекс массы тела либо стремится к нужным значениям. Даже если у вас есть избыточная масса тела, само стремление к нормализации веса – уже хороший показатель здоровья, поскольку питание и регулярные физические нагрузки улучшают прогнозы.

Эмоциональный настрой



Стрессы, переутомления и плохое настроение негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить.

- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не творите зло.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не творите зло.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ:



УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ



СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ



ОБЕСПЕЧИВАЕТ СТРОЙНОЕ ТЕЛО И КРАСИВУЮ КОЖУ



СПОСОБСТВУЕТ АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

