**Что такое здоровый образ жизни**

****

Под понятием «***здоровый образ жизни***» подразумевается целый комплекс аспектов человеческой жизнедеятельности начиная от определенных норм в питании до эмоционального и психологического настроя. Вести здоровый образ жизни — это полностью пересмотреть существующие привычки в еде, физической деятельности и отдыхе.

Для изменения своего привычного образа жизни к здоровому необходимо иметь четкое представление не только об аспектах, входящих в понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), но и факторах, которые оказывают негативное влияние на психологическое и эмоциональное состояние, а также здоровье.

## Актуальность здорового образа жизни

Техногенный прогресс, усложнение социальной структуры, ухудшение экологической обстановки привели к тому, что современный человек постоянно подвергается повышенным нагрузкам, которые, прежде всего, негативно сказываются на его общем эмоционально психологическом и физическом здоровье. Избежать этого пагубного влияния позволяет осознание важности себя как индивидуума, пристальное внимание к собственному самочувствию и здоровью.

## Что входит в понятие ЗОЖ?

Трактовка понятия достаточно обширна и с разных точек зрения характеризуется по-разному. В официальном определении под ЗОЖ подразумевается образ жизни, направленный на общее укрепление здоровья и предупреждение развития риска различного рода заболеваний, а в философско-социологическом направлении — как проблема глобального масштаба, которая является неотъемлемой составляющей жизни общества.

Существуют и медико-биологические, и психолого-педагогические определения. Все они звучат различно, но несут одну смысловую нагрузку, которая сводится к тому, что ЗОЖ, прежде всего, направлен на укрепление организма и общего здоровья отдельного индивидуума в обществе. По мнению специалистов в области медицины, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, а остальные факторы оказывают гораздо меньшее воздействие. Так, влияние уровня системы здравоохранения составляет 10%, генетической базы и окружающей среды — соответственно по 20%.

## Предпосылки и условия

***Ведение здорового образа жизни предполагает:***

1. разностороннее и полноценное развитие всех аспектов человеческой жизни;
2. увеличение продолжительности активного долголетия;
3. участие человека, независимо от его возраста, в трудовой, социальной, семейной деятельности.

Актуальной тема здорового образа жизни стала в семидесятых годах прошлого столетия. Эта заинтересованность обусловлена произошедшими изменениями в окружающей человека среде обитания, возрастанием продолжительности жизни, влиянием экологической обстановки на организм и здоровье.

Современные люди в подавляющем большинстве ведут малоактивный образ жизни, имеют больше свободного времени, не ограничивают себя в питании. Однако расслабляться в эмоциональном и психологическом плане не приходится. Резкое возрастание скорости жизни привело к появлению многочисленных стрессовых факторов.

Все это негативно сказывается на человеке. С каждым годом, как отмечают медики, количество наследственных болезней только увеличивается. Все это привело к закономерному поиску решения того, как в реалиях современного мира оставаться физически и духовно здоровым, жить не только долго, но и сохранять активность.

## Соблюдение режима дня

Важный шаг на пути к ведению здорового образа жизни — это баланс между отдыхом и активной деятельностью. Многие люди ложатся спать после полуночи, стараясь компенсировать недостаток сна во время выходных, вставая значительно позже полудня. Подобный распорядок не является нормой.

Чтобы нормализовать свой график, нужно пересмотреть дела, которые требуется выполнять в течение дня. Несрочные задачи можно переносить на другое время либо выполнять их быстрее, не отвлекаясь на другие. Подход к планированию времени должен быть исключительно систематическим.

Рационально распределять отдых и труд — это правильно чередовать периоды умственного и физического напряжения с полным расслаблением, то есть сном. Для взрослого человека суточная норма сна составляет от 7 до 8 часов. Это касается и выходных дней.

## Рациональное питание

Вести здоровый образ жизни невозможно без соблюдения определенных норм в питании.

 [***Правильный и здоровый рацион***](https://builderbody.ru/category/pitanie/pravilnoe-pitanie/)*п*редполагает достаточно обширный перечень рекомендаций и советов, но существуют и общие принципы, руководствуясь которыми можно изменить свои привычки питания:

* исключить из меню крепкий чай, кофе, алкоголь;
* отказаться от регулярного употребления быстрых углеводов, к которым относятся газированные напитки, сдоба, чипсы, фаст-фуд и подобные им продукты;
* не устраивать поздних ужинов и перекусов;
* ограничить потребление жиров животного происхождения;
* значительно сократить белковую животную пищу и включить в меню диетическое мясо кролика и птицы;
* включить в меню как можно больше растительных продуктов;
* перейти на дробное питание;
* питаться исключительно свежими продуктами;
* пить в достаточном количестве жидкость;
* соотносить количество еды с затрачиваемой энергией.

Продукты и приготавливаемые блюда должны быть натуральными, иметь высокую пищевую ценность — содержать все необходимые витамины, микро- и макроэлементы. Если есть возможность, лучше обратиться к врачу-диетологу, который подберет и составит меню с учетом всех индивидуальных потребностей организма.

## Активный образ жизни

Является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. С появлением технологий и устройств, облегчающих человеческий труд и другие аспекты жизнедеятельности, необходимость в физической активности значительно снизилась. Вне дома и места работы человек передвигается на транспорте. Больше нет необходимости даже ходить по магазинам. Продукты питания и другие товары можно заказывать с доставкой на дом.

Компенсировать недостаток двигательной активности можно различными способами. Выбирать их нужно исключительно по своему усмотрению. Главное, помнить, что без движения поддержать организм в тонусе просто невозможно. Нагрузки повышают постепенно. Для тех, кто только начинает практиковать ЗОЖ достаточно уделять по полчаса в день физическим упражнениям.

**Заниматься можно:**

* [спортивной ходьбой](https://builderbody.ru/skandinavskaya-xodba-put-k-zdorovyu/) или бегом;
* ездить на велосипеде;
* йогой;
* гимнастикой цигун;
* [плавать](https://builderbody.ru/uchimsya-plavat-samostoyatelno-prakticheskie-sovety-dlya-vzroslyx/).

Выполнять тренинг различных упражнений можно как дома, так и в спортивном зале. Возможностей для двигательной активности множество. Начинать заниматься можно с пеших прогулок и постепенно переходить на более высокие нагрузки. Если есть такая возможность, прогуливаться и бегать лучше в лесопарковых зонах. Повышенное внимание необходимо уделять подвижности и гибкости позвоночника — главным показателям молодости и тонуса тела.

## Пагубные привычки - враг здорового образа жизни

Это касается не только употребления спиртных напитков и курения, но и пристрастия к неполезным продуктам питания, в число которых входит соленая пища, газировка, различные сладости, чипсы. Без отказа от них невозможно вести полноценную здоровую жизнь. Этот пункт является первым на пути к практике здорового образа жизни.

## Укрепление здоровья и профилактика заболеваний

Без закаливания и укрепления организма иммунитет человека снижен. Это отрицательно сказывается как на жизненном тонусе, так и приводит к повышенному риску заболеваемости. Укрепить организм помогут такие препараты, как настойка женьшеня или элеутерококк, которые продаются в аптеке, домашние фитопрепараты, закаливание.

Чтобы закалить организм, не нужно сразу же прибегать к обливаниям и купаниям в холодной воде. Начинать можно с контрастного душа. Перепад температуры воды должен быть небольшим. Закаливание способствует как повышению иммунного статуса, так и укрепляет сосудистую систему, поднимает общий тонус и стимулирует нервную вегетативную систему.

Необходимо уделять повышенное внимание нервной системе и психологическому состоянию. Раздражительность, нервное напряжение, сильное волнение, постоянные стрессы — главные причины преждевременного старения. Нервозность негативно влияет не только на физиологические процессы, но и провоцирует патологические изменения и в клеточных, и в тканевых структурах. Нервничают и злятся время от времени все. Главное, не накапливать и не держать в себе негативные эмоции, а «выплескивать» их.

Не последнюю роль в укреплении и поддержании здоровья играет масса тела. Вес всегда должен контролироваться. Его избыток становится дополнительным фактором, способствующим риску развития различных патологий, включая эндокринные, сосудистые, сердечные.

Клиническое полноценное обследование для людей старше 45 лет — процедура обязательная. Она позволяет на ранних стадиях выявить ишемию сердца, сахарный диабет, гипертензию и другие заболевания, гарантируя успешное прохождение терапии.

