

Что такое ЗОЖ - здоровый образ жизни и его составляющие



Каждый человек хоть раз в жизни задумывался, что такое ЗОЖ. Некоторые уверены, что отказавшись от вредных привычек и начав правильно питаться, они уже на полпути к успеху. Так ли это на самом деле и как дать определение правильного образа жизни в современном мире?

ЗОЖ – что это?

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

Здоровый образ жизни – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий. Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции. Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.

Почему нужно вести здоровый образ жизни?

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.

Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Полезное значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней. Неоспоримым достоинством является и уменьшение страхов за состояние своего здоровья.

Пропаганда здорового образа жизни

Сохранение здоровья населения в цивилизованном обществе должно стать приоритетным заданием в каждой стране. Это становится важным для развития государства в социально-экономическом и научно-техническом направлениях. Формированию культуры здоровья современные ученые уделяют огромное количество времени и сил. Они уверены, что здоровье нации зависит не только от ведения ЗОЖ. Немаловажную роль играет безопасность окружающей среды, условий труда и развития системы охраны здоровья.

Популяризация здорового образа жизни для подрастающего поколения заключается в физическом воспитании. Цель таких занятий – заинтересовать молодежь и привлечь их к регулярным тренировкам. Для этого во всех учебных заведениях есть спортивные занятия. Взрослые должны сами себя организовать и настроить на правильный ритм жизни. Одним из эффективных и популярных видов спорта является фитнес, который удачно гармонирует с русской баней и массажем.

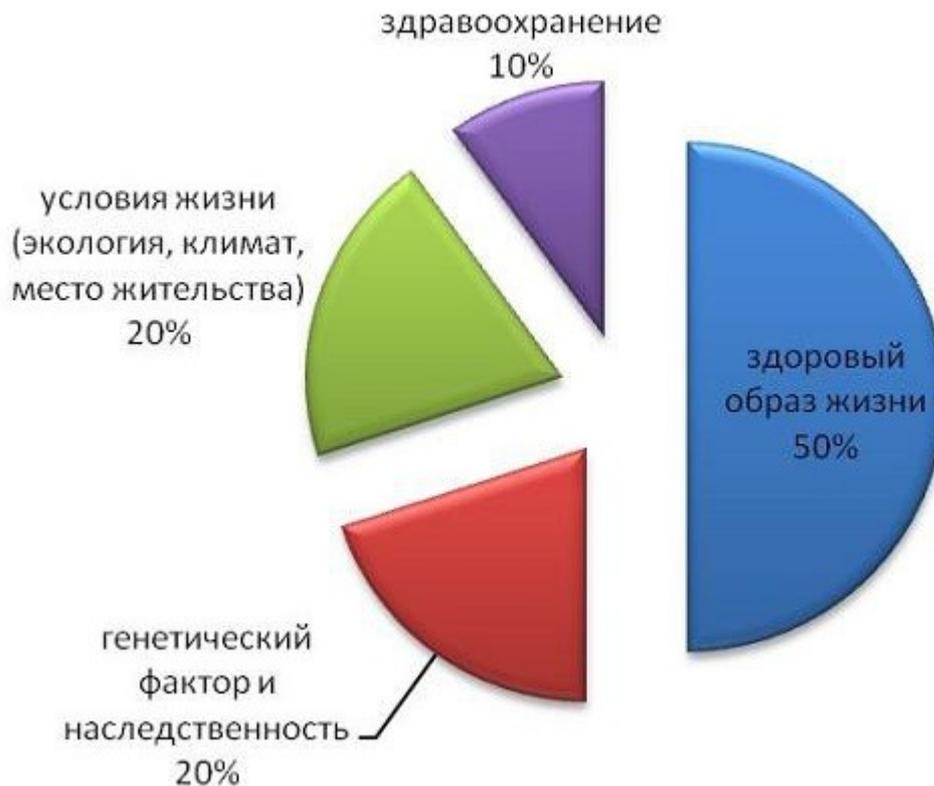


Здоровый образ жизни и его составляющие

Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но одни для этого прикладывают усилия, другие – вовсе ничего не делают. Что влияет на состояние нашего здоровья:

- около 50% – здоровый образ жизни;
- примерно 20% – окружающая среда;
- чуть меньше 20% – генетическая предрасположенность;
- до 10% – система охраны здоровья.

ЗДОРОВЬЕ



Можно выделить такие основы и составляющие здорового образа жизни:

- абсолютный отказ от пагубных привычек;
- ежедневное умеренное здоровое питание;
- активное времяпровождение;
- гигиена (личная и общественная);
- непрерывный контроль над эмоциями;
- интеллектуальное развитие;
- духовное и социальное самочувствие.

Расписание дня для здорового образа жизни

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.

Режим – необходимое условие здорового образа жизни. Однако и он может выглядеть несколько иначе привычного расписания по часам, самое главное правильно определить время для сна – он должен быть не менее 7-8 часов. Примерный режим дня может выглядеть так:

- 6.30-7.00 – подъем, выпить стакан воды.
- 7.30-8.00 – завтрак.
- 8.00-10.00 – время максимальной активности. Можно заняться спортом, а после – релаксом, посетить SPA-центр или косметолога.
- 10.00-11.00 – в это время организм максимально готов к работе.
- 11.00 – поздний ланч.
- 11.30-14.00 – в это время стоит поработать в спокойном режиме. Выполнить текущую, ежедневную работу.
- 14.00 – обед.
- 14.30-16.00 – подходящее время для решения глобальных вопросов. Мозговая активность достигает своего пика, как у творческих личностей, так и работников умственного труда.
- 16.00-17.00 – полдник.
- 17.00-18.00 – самое время провести переговоры, деловые встречи или обсудить с сотрудниками план работы на завтра.
- 18.00-19.00 – дорога домой. По пути пройдитесь по магазинам.
- 19.00 – ужин.
- 19.30 – 20.00 – самое время уделить внимание коже, смыть макияж, нанести маску. Принять ванну или душ.
- 22.00-22.30 – подготовка ко сну и отбой.

Для восстановления сил и поддержания баланса в организме, нужно трудовую деятельность обязательно чередовать с отдыхом. Уделите несколько минут в час физкультуре, а в обеденное время прогуляйтесь по свежему воздуху. Не забывайте про занятия спортом. Для этого можно выбрать оптимальный вариант.

Правильное питание для здорового образа жизни

Вести здоровый образ жизни невозможно без соблюдения определенных норм в питании. [Правильный и здоровый рацион](#) предполагает 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 приготовливаемые 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.

ЗОЖ и правильное питание – это неразрывные составляющие. Утоление голода – это один из важнейших инстинктов живого организма. Диетологи со всего мира пришли к выводу:

1. Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.
2. У каждого из приемов пищи должно быть свое время.
3. Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.
4. В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.

Здоровый образ жизни и спорт

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 или бегом;
- ездить на велосипеде;
- йогой;
- гимнастикой;
- цигун;
- плаванье;
- прогулки на велосипеде;
- туристические походы;
- теннис.

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.

Правила здорового образа жизни состоят не только из здорового питания или отказа от вредных привычек. Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт, но это не значит, что все должны взяться за штанги и ставить рекорды. Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов.

ЗОЖ - вредные привычки

Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.

Вред от табачного дыма:

- ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
- портится и желтеет зубная эмаль;
- сосуды теряют эластичность;
- губительно влияет на все внутренние органы.

Влияние алкоголя на организм:

- ослабевает иммунная система;
- ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга;
- во время беременности – приводит к различным патологиям плода.

Гигиенические основы здорового образа жизни

Правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но при одном условии – систематичность. Пытаясь соблюдать их от случая к случаю, положительных результатов не добиться. Здоровье и здоровый образ жизни требует от человека соблюдения личной гигиены:

1. Уход за телом (регулярное принятие душа, ванны).
2. Уход за волосами и кожей головы.
3. Уход за полостью рта (регулярная чистка зубов и профилактические меры по предупреждению кариеса, парадонтоза и прочих заболеваний ротовой полости).
4. Гигиена обуви и одежды (поддержание в чистоте и выбор безвредных материалов).

Как вести здоровый образ жизни?

Большая часть человечества задумывалась, что такое ЗОЖ и как к нему приблизиться? Все продумав и отложив реализацию плана «на понедельник», в час «X» находится что-то важнее или просто лень. Прежде чем составить план, как начать здоровый образ жизни, нужно все продумать и только после этого приступить к его реализации. Ошибка многих новичков в том, что они стремятся за один день сделать то, чего не делали несколько лет, а может и всю жизнь. Главное правило – не перестараться, все хорошо в меру.

Мотивация здорового образа жизни

Как начать вести здоровый образ жизни? К нему нужно подготовиться (не стоит игнорировать этот этап):

- запишите на листе бумаги привычки, от которых нужно избавиться (не пытайтесь бросить все сразу, определите для себя оптимальный срок для каждой из них, например по неделе);
- начните постепенно менять свой режим дня (обратите внимание на длительность сна, начинайте вводить новые, полезные привычки);
- начните заниматься спортом (без фанатизма, понемногу, но регулярно).

Фильмы о здоровом образе жизни

Многие из тех, кто хотел изменить свою жизнь, останавливались на половине пути или вообще не начинали двигаться к своей цели. Одним не хватало силы воли, другим – мотивации. Фильмы про здоровый образ жизни помогут по-новому взглянуть на проблему и на то, как можно ее преодолеть:

1. **«Беги, толстяк, беги»** – рассказывает о силе спорта, насколько он может закалить человека морально и физически.
2. **«Парень-каратист»** – учит бороться с собой и не отчаиваться в самых сложных ситуациях, а любовь к японскому боевому искусству помогла не только расправиться с агрессивными сверстниками, но и поверить в себя.
3. **«Форрест Гамп»** – умение быстро бегать помогает главному герою стать знаменитым и поступить в университет, а умелая игра в настольный теннис – сделала его чемпионом мира.