

Ты за здоровый образ жизни?



В современном обществе многие люди стали внимательнее относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни. Считается, что здоровый образ жизни – это физические нагрузки и правильное питание. И численность людей, стремящихся проводить дни на пролет в фитнес центрах, растет; как и численность людей, думающих, что всю жизнь смогут есть только овсянку, вареную грудку и брокколи, запивая это кефиром (при этом считать это правильным и полноценным питанием). Но так ли это? И только ли эти два аспекта, такие как спорт и питание, являются гарантом здорового образа жизни?

На самом деле, спорт и питание - это лишь верхушка айсберга, который может и дарит всем полноценную и яркую жизнь. Что же такое здоровый образ жизни и почему надо вести здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это целый комплекс мероприятий, направленный на предупреждение болезней и/или укрепление физического, духовного и психического здоровья.

Мало кому это родители прививали с пеленок (хотя сейчас тенденция здорового образа жизни актуальна именно с первых прикормов). Обычно же люди, чаще с юношеского возраста, осознанно решают вести здоровый образ жизни.

Какие же сферы в себя включает здоровый образ жизни?

Активный образ жизни – безусловно, это один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Это не подразумевает только время от времени посещать тренажерный зал, но и регулярные прогулки на свежем воздухе, посещение бассейнов и баз отдыха и, при наличии возможности, желательно выбираться на природу как можно чаще.

Правильное питание - это тоже основной компонент, и самый главный. Без него не бывает полноценной жизни, так как вы столкнетесь со многими возрастными изменениями. И чем чище будет ваше питание, тем больше будет энергии и сил на активный образ жизни. Так же питание на 70 % является успехом красивой и подтянутой фигуры, что в нашем современном мире, не маловажно.

Режим дня - здесь следует понимать, что организму нужен нормальный сон в совокупности с трудовой деятельностью. Для хорошего полноценного отдыха телу необходим 8-часовой сон, хотя у кого-то может быть 4-5 часов, вследствие постоянной занятости, и желании успеть все и везде. И, казалось бы, что вас все устраивает. Это обман: со временем вы почувствуете это и поймете, но потребуется время на восстановление режима дня.

Психозомоциональное состояние - стрессы и наше восприятие этого, наряду с неумением проживать негативные эмоции, заметно могут подорвать наше здоровье и стать преградой на пути к здоровому образу жизни. В этом случае вам придется осваивать новые знания, навыки и практики. Это колоссальная работа над своим подсознанием. Умение именно качественно и с пользой расслабляться, без последствий для своего здоровья, является очень важным компонентом здорового образа жизни.

Фармакология, закаливание и иммунитет - ничто так не срывает иммунитет, как фармакологические средства. Вы не лечите болезнь, вы лечите лишь симптомы. Слепо веря в действенность всех препаратов и в самолечение, мы подрываем общее состояние организма, и его способность бороться с вирусами и бактериями. Организму, безусловно, нужны витамины и дополнительные источники различных макро- и микроэлементов. Нужно грамотно подходить к этому вопросу, проконсультировавшись со специалистами, узнать, каких именно элементов недостает вашему организму и как качественно и без потерь можно поднять их уровень. Так же важным звеном здесь является закаливание организма и контрастный душ. Но делать это нужно постепенно и осторожно. Тогда ваш организм будет всегда в тонусе, а вы почувствуете на себе снижение любых простудных заболеваний.

Вредные привычки - разумеется, здоровый образ жизни включает в себя **полный отказ от всех видов ПАВ**. От них, безоговорочно, ни какой пользы. Это разрушает организм сильнее всего. Они действуют на все внутренние органы без исключения. И никакие отговорки не будут являться оправданными. Без ПАВ жизнь, однозначно, станет дольше, ярче и насыщеннее. Здесь очень важно показать пример своим детям, как можно обходиться без вредных привычек и «допингов».

Социальное состояние - как вы можете выстраивать отношения в обществе, в семье, в рабочем коллективе тоже имеет немаловажное значение. Ваши жизненные принципы и ваш внутренний стержень поможет вам не выбиваться из колеи здорового образа жизни.

На Руси была поговорка: «здоровье выходит пудами, а входит золотниками». То есть потерять немалую часть здоровья проще простого, а вот прибавить хотя бы чуть-чуть - очень нелегко. Но, если прибавлять всеми вышеупомянутыми способами в течение всей жизни - можно прожить долго, активно и счастливо.

Это всё и есть яркая и качественная жизнь.