

Предложения и рекомендации о необходимости соблюдения ЗОЖ.

Здоровый образ жизни, он как огнетушитель на стене — все знают, как он необходим, но вспоминают только в случае крайней необходимости. Между тем сегодня ЗОЖ в моде, и следование принципам здорового образа жизни — предмет гордости волевых и целеустремлённых людей. Так что, если не впадать в крайности, такой подход не превратит вашу жизнь в адскую муку, а поможет её упорядочить. Давайте же вспомним основные принципы ЗОЖ.

Преимущества здорового образа жизни :

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

Здоровый и своевременный сон — это прекрасное настроение и заряд на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни. Ниже я перечислю несколько пунктов для хорошего сна

Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подобрать с упором на гибкость, подвижность и правильное дыхание. Делайте зарядку плавно никуда не спеша. Если Вы решились вести правильный образ жизни то Вы должны соблюдать режим питания.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний и косых взглядов общества.

Режим дня — это план действий, необходимое планирование жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.

Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие. Начните с малого например с бега по утрам, шведской ходьбы, вместо сутолоки общественного транспорта пройдите несколько остановок пешком.

При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете. Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.

Полюбите себя в этом мире и ведите здоровый образ жизни!!!

Фельдшер-лаборант лаборатории бактериологических и паразитологических исследований, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске

Долгова Е.В.