

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- рациональное питание;
- физически активная жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие;
- отдых и др.
- Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.

Ошибочно думать, будто для того, чтобы изменить жизнь, достаточно поменять что-то одно. Нельзя отказаться от части дурных привычек, и этим удовлетвориться. Для кардинальных изменений всегда нужны кардинальные меры. У каждого человека разный характер, и там, где один может волевым решением отказаться сразу от всего лишнего, другой лучше откажется от идеи самосовершенствования, испугавшись груза грядущих забот.

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие, которые люди получают, глядя на обновленную версию себя, только поддерживают их стремление соблюдать правильный образ жизни. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Спортивные залы предлагают огромный выбор различных занятий для людей всех возрастов и физических возможностей, поэтому даже преклонный возраст не может стать помехой, если есть желание начать вести здоровый образ жизни.

Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее 10000 шагов. Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30–40 минут 5 раз в неделю.

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

Васильева Н.Г