



# Принципы здорового образа жизни

## Основы здорового образа жизни

Каждый человек хочет выглядеть красивым и здоровым. А кто не хочет иметь здоровых детей и внуков? Но для того, чтобы быть здоровым недостаточно одного лишь нашего желания. Медицинские работники, врачи, ученые могут вылечить нас от многих заболеваний. Но никто из них не сможет сделать нас здоровыми, если мы сами этого не захотим! Здоровье человека зависит от многих факторов: от физического и эмоционального состояния человека, от наследственности. Но главным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни.

Быть здоровым – это естественное состояние человека. Красота и бодрость – то, к чему стремится каждый. Быть здоровым – это нелегкая задача, но результат стоит усилий. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее психологическое и эмоциональное состояние человека.

Для того чтобы быть здоровым необходимо соблюдать важнейшие принципы ведения здорового образа жизни. Этих принципов немного, но соблюдение их позволит сохранить и укрепить наше здоровье!

### Физическая активность и закаливание организма

Малоподвижный образ жизни является причиной множества серьезных заболеваний. Среди них и остеопороз, и сахарный диабет, и проблемы с сердечно - сосудистой системой. Ученые и медики советуют сжигать не менее 150 ккал в день. Это соответствует, например, пятнадцати минутам бега или двадцати минутам плавания. В молодом возрасте рекомендуется заниматься физической культурой и спортом не менее пяти раз в неделю, а продолжительность занятия должна составлять от тридцати минут до одного часа.

### Отказ от вредных привычек

Человек, ведущий здоровый образ жизни, должен осознавать пагубное влияние наркотических и табачных веществ на свой организм. Например, в дыме табачных изделий содержатся такие вредные для организма вещества, как формальдегид, бензол и монооксид углерода. Курение приводит к онкологическим заболеваниям, заболеваниям сердечно - сосудистой системы, органов дыхания. Необходимо не только самому не курить, но и избегать курильщиков во время их курения. При пассивном курении

### Сохранение репродуктивного здоровья

От репродуктивного здоровья зависит будущее наших детей. Важно уделять внимание профилактике нежелательной беременности, инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.

### Правильное питание

Для этого, прежде всего, необходимо соблюдать режим питания. Кратность приема пищи для взрослого человека должна составлять три-четыре раза в сутки. Общая калорийность пищи не должна превышать 2 800 калорий в сутки. Необходимо также поддерживать соотношение белков, жиров и углеводов. Оптимальной пропорцией является 1:1:4. Для нормального обмена веществ в пищу необходимо применять продукты как растительного, так и животного происхождения. Здоровому человеку необходимо следить за поступлением в организм вместе с пищей витаминов и микроэлементов.

### Избавление от избыточного веса

Избыточный вес является причиной многих заболеваний человека. Ожирение негативно сказывается на здоровье человека, повышается риск развития сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательной и эндокринной систем. Здоровый человек обязан следить за своим весом и поддерживать его в пределах нормы.