

Мы за здоровый образ жизни

В современном обществе многие люди стали внимательнее относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни. Отчасти, я допускаю, что это просто стало модно и пошло в массы. 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.

Здоровому образу жизни нужно долго и целенаправленно учиться, как искусству. И одного абонеента в фитнес зал будет, как вы понимаете, недостаточно. Каждый день нужно трудиться над собой и вырабатывать полезные привычки. 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, желателен 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 мало важно.
- **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 желания 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.
- **Психоэмоциональное 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. Слепа 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, никакой 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.

Зачем же вести здоровый образ жизни?

Мы живем в промышленном городе, увы, с ужасающей экологией. Количество примесей вредных и очень опасных веществ в воздухе не уменьшается, а лишь растет. И режим неблагоприятных метеоусловий мы ощущаем гораздо чаще, чем чистое небо над головой. «Грязные» дни во много раз превалируют над благоприятными днями. Плюс к этому, еще и качество еды и воды оставляет желать лучшего. В погоне за экономией, люди часто вынуждены потреблять продукты низкого качества. Поэтому, нам, городским жителям, просто необходимо вести здоровый образ жизни, чтобы продлить жизнь и сохранить здоровье.

Здоровый образ жизни может принести вам немало радости и удовольствия:

- Крепкое здоровье и долголетие.
- 100% набор энергии и бодрости духа.
- Стойкость в перенесении разных жизненных ситуаций.
- Длительную молодость и красивую фигуру.
- Хорошие и устойчивые отношения в семье и в социуме.
- Возможность не принимать близко к сердцу любые мнения окружающих.
- Умение принимать ответственность за свою жизнь.
- Качественно находить правильные решения.
- Давать пример подрастающему поколению.
- Ощутить всю силу вашего организма против всех внешних агрессивных факторов.

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.