

**Здоровым быть здорово!**

По оценкам Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит на 8-10% от здравоохранения, на 8-10% от генетической предрасположенности, на 20% от окружающей среды и более чем 50 % от образа жизни.

Очевидно, что не только система здравоохранения играет важную роль в сохранении здоровья и жизни человека, все же наше здоровье, в первую очередь, зависит от нас самих, наших привычек, правил и установок.

Сегодня каждый человек должен понимать, что необходима личная ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Здоровье – бесценное богатство не только каждого человека в отдельности, но и всего общества в целом. Хорошее здоровье – главное условие счастливой, долгой, полноценной и активной жизни. И для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье – необходимо вести здоровый образ жизни, который помогает выполнять поставленные задачи и цели, реализовывать планы, справляться с трудностями, способствует улучшению качества жизни, помогает в профилактике заболеваний и укреплении иммунитета.

Здоровый образ жизни – это не просто соблюдение строгой диеты и масса времени, проведенного в тренажерном зале. Здоровый образ жизни – это целая система поведения человека, которая ему идеально подходит. Соблюдая принципы здорового образа жизни, человек становится более организованным, целеустремленным и успешным, ему гораздо легче справляться с нагрузками.

Вот несколько простых рекомендаций по соблюдению основных принципов здорового образа жизни, следуя которым вы сможете направить вектор своей жизни в сторону здоровья.

Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание. Старайтесь придерживаться принципов здорового питания. Помните, что половина порции должна состоять из овощей и фруктов. Легкий завтрак – залог здоровья. Чтобы не переедать в течение дня, не пропускайте завтрак, старайтесь распределять приемы пищи равномерно и не ешьте за 2-3 часа до сна. Ограничьте употребление сахара и соли.

Не забывайте про регулярную физическую активность. Вести активный образ жизни – это значит быть активным каждый день и все время. Не знаете с чего начать? Припаркуйте автомобиль подальше от работы. Ходите пешком, спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, ездите на велосипеде. Заведите собаку и гуляйте с ней каждый день. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудными заболеваниями на 25% реже, тех, кто не занимается физической активностью. Гуляйте в парке или плавайте в бассейне как можно чаще. Это поможет сбросить лишний вес, укрепить сердечно-сосудистую и иммунную систему, а также снизить риск развития болезни Альцгеймера. Физическая активность днем – один из лучших способов хорошо спать ночью.

Крепкий сон очень важен для здоровья. Хороший ночной сон по 7-8 часов укрепляет иммунную систему. Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов и многих заболеваний. Без крепкой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и часто страдает от различных заболеваний. Для укрепления иммунитета очень важен цинк, витамины А, D и C.

Для поддержания здоровья очень важно пить достаточно воды. Взрослому человеку требуется выпивать около 8 стаканов чистой воды в день. Если не нравится пить простую воду, можно добавить немного сока лимона, лайма или другого фруктово-ягодного сока.

Мыслите позитивно. Наши мысли влияют на здоровье. Позитивным отношением к ситуации вы не только станете относиться лучше ко всему, что происходит, но и укрепите свою иммунную систему. Для начала научитесь быть благодарным. Если начинаете думать о каких-то плохих вещах, останавливайте себя. Лучше подумайте о том, за что вы благодарны. Ваш мозг поймет эту схему, и со временем сам будет перестраивать ваши мысли.

Полезно проводить время с друзьями. Старайтесь чаще общаться с людьми, которые делают вашу жизнь более полной и приятной.

Откажитесь от вредных привычек! Они имеют долгосрочные неблагоприятные последствия для вашего здоровья и подвергают ваш организм неоправданному риску. Рисковый образ жизни свидетельствует о глубоких психологических проблемах и зачастую требует помощи специалиста. Не подвергайте свою жизнь опасности!

Постепенно меняйте привычный режим, чтобы не создавать стресс для организма. Если у вас имеются хронические заболевания, а вы собираетесь изменить рацион питания, физическую активность, план тренировок, то проконсультируйтесь с врачом. Если вы уже принимаете какие-либо препараты, то не начинайте прием витаминов и пищевых добавок без консультации лечащего врача. Не забывайте регулярно проходить медицинское обследование и диспансеризацию, контролировать состояние своего здоровья и вовремя делать прививки.

Решать глобальные задачи, строить большие планы и реализовывать их, справляться с трудностями и перегрузками намного легче, следуя принципам здорового образа жизни.

Учитесь новому. Каждый день дает массу возможностей узнать что-то новое. Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни!

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

Крушинова И. М., врач-методист,

отдел организации

медицинской профилактики