

## **ВСЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Каждый знает, что здоровый образ жизни основа долголетия. Прожить долгую и активную жизнь довольно непросто – множество факторов мешают достичь этой цели. Причем часто эти факторы создает для себя сам человек — недостаточная физическая активность, неправильная осанка, нерациональное питание, курение, алкоголь и другие вредные привычки приводят к быстрой утомляемости, нарушениям сна, разнообразным неприятным ощущениям в теле и, в конечном итоге – к гораздо меньшей продолжительности жизни. Ведь не только генетическая предрасположенность влияет на срок жизни, но и образ жизни, который ведет человек. Поэтому если отнестись со всей ответственностью к своему здоровью, то можно и продлить срок своей жизни, и сделать эти годы активными, радостными и гармоничными.

Придерживаться здорового образа жизни нужно ежедневно – изо дня в день, из года в год. В первую очередь необходимо спланировать свой режим дня. Это поможет организовать и сконцентрироваться. Обязательно нужно выполнять составленный план и получать удовольствие от того, что делается в течение каждого дня.

Это обязательно будет вселять уверенность в себя, что положительно скажется на психологическом состоянии – а это важнейшая составляющая для того, чтобы достичь долголетия.

Здоровый образ жизни основа долголетия, поэтому соблюдать позитивный настрой и мотивировать себя на успех – обязательная часть жизни, благодаря такому состоянию любые проблемы и преграды легко преодолеваются и не оставляют после себя беспокоящих, а значит – негативных факторов, которые сказываются на состоянии здоровья, причем как психологического, так и физического.

## **ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни - это соблюдение некоторых основных правил. Известно, что движение – это основа жизни. Необходимо научиться получать удовольствие от

физической активности — прогулок пешком, гимнастики, танцев, спортивных тренировок, пробежек по утрам и других занятий, которые дают физическую нагрузку организму.

Рациональное питание – также важнейший фактор. Необходимо есть больше пищи, которая содержит клетчатку и цельные зерна, и меньше такую пищу, которая содержит сахар и пшеничную муку. Овощи и фрукты обязательно должны присутствовать в ежедневном меню. А готовить пищу лучше на растительном масле, при этом потребление животного жира желательно максимально сократить.

Здоровый образ жизни и спорт – это основа долголетия, и одной из важнейших его составляющих является чистая вода. Необходимо пить много жидкости, причем лучше, если это будет простая чистая вода – это необходимо и для внутренних органов, и для кожи, которая сможет подольше сохранить свою молодость.

Закаливание тоже должно стать обязательным элементом уважительного отношения к своему здоровью. Контрастный душ. То есть чередование теплой и холодной воды, помогает взбодрить организм и придать положительный настрой на день. И, конечно же, стоит отказаться от вредных привычек. В первую очередь от курения и злоупотребления алкоголем. Ведь это основные факторы, которые наносят здоровью непоправимый вред.

Психологическая устойчивость и хорошее настроение должны обязательно сопутствовать человеку, так как это помогает бороться со стрессами – также одним из главных факторов, который губительно сказывается на сроке жизни человека.

Жизнь должна быть яркой и интересной, что положительно влияет на долголетие человека. Достичь этого не так сложно. Как может казаться – просто нужно придерживаться здорового образа жизни, что должно стать нормой для каждого человека.

Здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

