

Основы здорового образа жизни

Здоровье - это не только физическое, но также душевное и социальное благополучие. Здоровый человек умеет противостоять негативным факторам внешней среды, расширяет свои возможности в стремлении к полноценной и насыщенной деятельности. Каждый из нас заинтересован в том, чтобы достичь счастья и гармонии с окружающим миром, что невозможно сделать без сохранения и улучшения своего физического и психического состояния, следования принципам здорового образа жизни.

Составляющими здорового образа жизни являются:

- 1) Правильное питание. Наиболее важно контролировать количество поступающих в организм белков, жиров и углеводов, а также витаминов, минералов и воды. При этом суточной потребностью человека в белке считается 100 г, в жире —80-90 г, а в углеводах — 350-450 г. Не менее важно и соотношение этих составляющих пищи, которое примерно равняется 15%, 35% и 55% соответственно.
- 2) Отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства. Кроме наиболее опасных вредных привычек плохую роль может сыграть и пристрастие к кофе: его сильнодействующие компоненты способны оказывать разрушающее воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему человека.
- 3) Сбалансированные физические нагрузки. Двигательная активность - это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем: происходят негативные изменения в сердце и сосудах, постепенно атрофируются мышцы, снижается иммунитет. Чтобы забота о здоровье не была в тягость, выбирать нужно те упражнения, которые приносят удовольствие. Такой подход к формированию здорового образа жизни поможет привить любовь к спорту и двигательным нагрузкам на долгие годы.

Основы здорового образа жизни

Автор: adm

16.04.2019 12:41 - Обновлено 06.06.2019 07:18

4) Закаливание – одно из составляющих здорового образа жизни - это не только внутренние привычки (правильное питание или строгий режим дня), но и ряд факторов благотворного внешнего воздействия - влияние воздуха, солнца и воды на состояние тела и души. Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой.

Только тот образ жизни может считаться здоровым, все факторы которого стабилизируют процессы организма или, как минимум, не нарушают их.

Будьте здоровы!