**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний.

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;

достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;

снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;

избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;

активное участие в социальной и семейной деятельности;

возможность заниматься любимым делом даже в старости;

ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;

подавать правильный пример родственникам и детям;

иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;

увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;

чувство, что всё возможно и достижимо.

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

занятия спортом;

отказ от вредных привычек;

полноценный отдых;

сбалансированное питание;

укрепление иммунитета;

соблюдение правил личной гигиены;

отказ от вредных привычек;

хорошее эмоционально-психическое состояние.

Инструктор валеолог Мамина Е.Б.