



Здоровый образ жизни, он как огнетушитель на стене — все знают, как он необходим, но вспоминают только в случае крайней необходимости. Между тем сегодня ЗОЖ в моде, и следование принципам здорового образа жизни — предмет гордости волевых и целеустремлённых людей. Так что, если не впадать в крайности, такой подход не превратит вашу жизнь в адскую муку, а поможет её упорядочить. Давайте же вспомним основные принципы ЗОЖ.

Отказ от вредных привычек это совет, который проще дать, чем ему следовать. Тем не менее, вредные привычки никак не сочетаются со здоровым образом жизни. «Стандартный набор» дурных пристрастий знает каждый школьник: курение, алкоголь и наркотики. Но на деле их гораздо больше, и те же ночные перекусы или многочасовое сидение за компьютером, телефоном тоже можно отнести к вредным привычкам.

Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Старайтесь ложиться спать до полуночи, а сама продолжительность сна должна быть 6-8 часов. Ни в коем случае не пренебрегайте своим сном, иначе это негативно скажется на вашем здоровье.

Питание это одно из главных формирований здорового образа жизни. Большинство наших недугов происходят от неправильного питания. Поэтому обязательно пересмотрите свой рацион и используйте здоровое питание. Тут стоит отметить, что помимо питания очень важно и то, какую воду мы пьём. Откажитесь от газированных напитков с красителями, продающихся готовых чаёв и соков с консервантами. Перекусы на бегу и ночные набеги на холодильник точно никому на пользу не идут. Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приема пищи примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Не торопитесь и не пытайтесь совместить еду с другими делами, приучите себя есть в течение 20-30 минут, а не пытаться проглотить полноценный обед, пролистывая список дел на смартфоне.

Старайтесь как можно больше двигаться, каждое утро делайте небольшую зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на

работу пешком. Советуем чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы час в день.

Для здоровья рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время старайтесь принимать душ как можно чаще, кроме того что вы сможете очистить свой организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма.

Если вы живёте в крупном мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух. Немаловажным является воздух в квартире, чтобы он был свежим, чаще проветривайте комнаты. Составляющей здорового образа жизни также является чистота в доме. Как минимум раз в неделю производите уборку в квартире, желательно влажную, чтобы поддерживать в квартире чистую и здоровую атмосферу.

Оградить себя от стрессов и переживаний в полной мере не получится, но, по крайней мере, постарайтесь их избегать и максимально сократить, ведь как правильно говорят: все болезни от нервов.

Врач общей практики Бульбенкова В.Ю.