

## 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.