

Что такое ЗОЖ?

Здоровый Образ Жизни — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.



Для чего нужен ЗОЖ?

ЗОЖ призван обеспечить лучшие условия для всех процессов жизнедеятельности, минимизировав вероятность развития заболеваний.

Его задача – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в любом возрасте.



Главные составляющие ЗОЖ

Правильное питание

Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами.

Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах:

- белки, жиры,
- углеводы, минералы, витамины
- и антиоксиданты.



Главные составляющие ЗОЖ



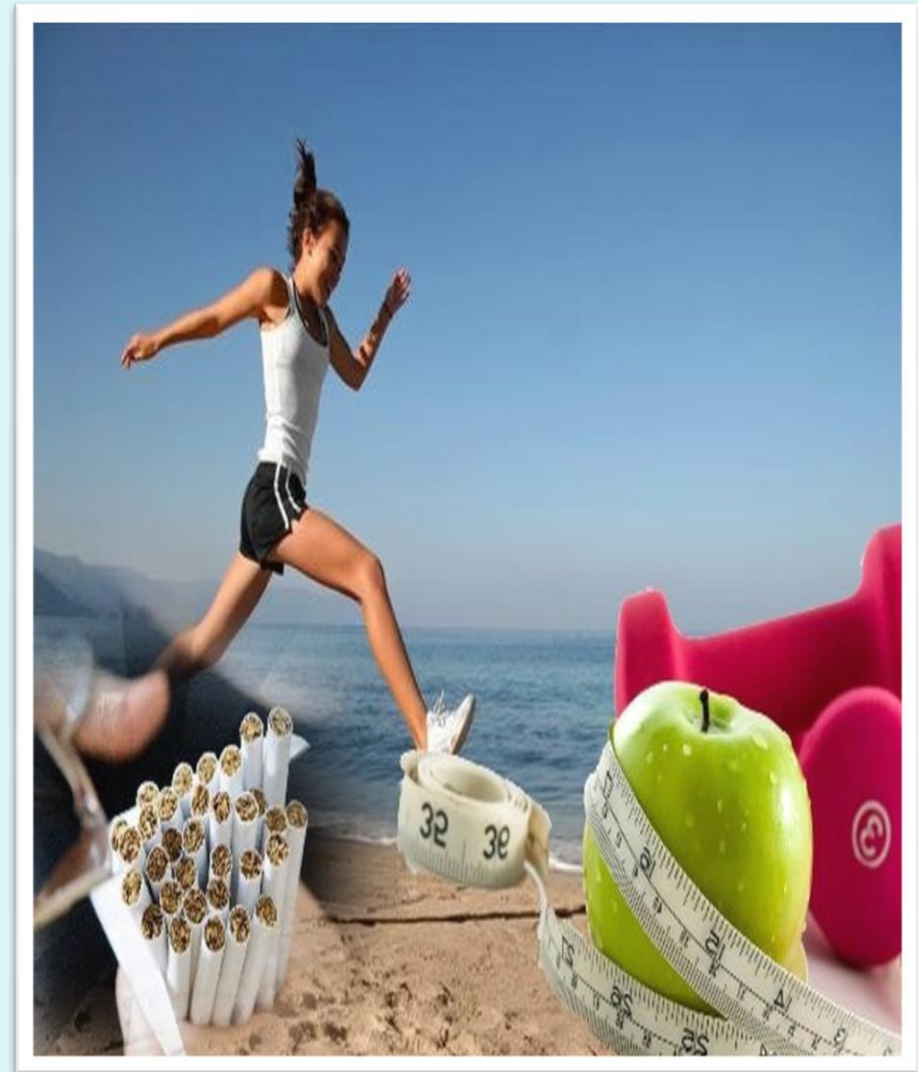
Спорт

Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину.

Главные составляющие ЗОЖ

Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них — **важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.**



Главные составляющие ЗОЖ



Режим сна и

распорядок дня

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться.

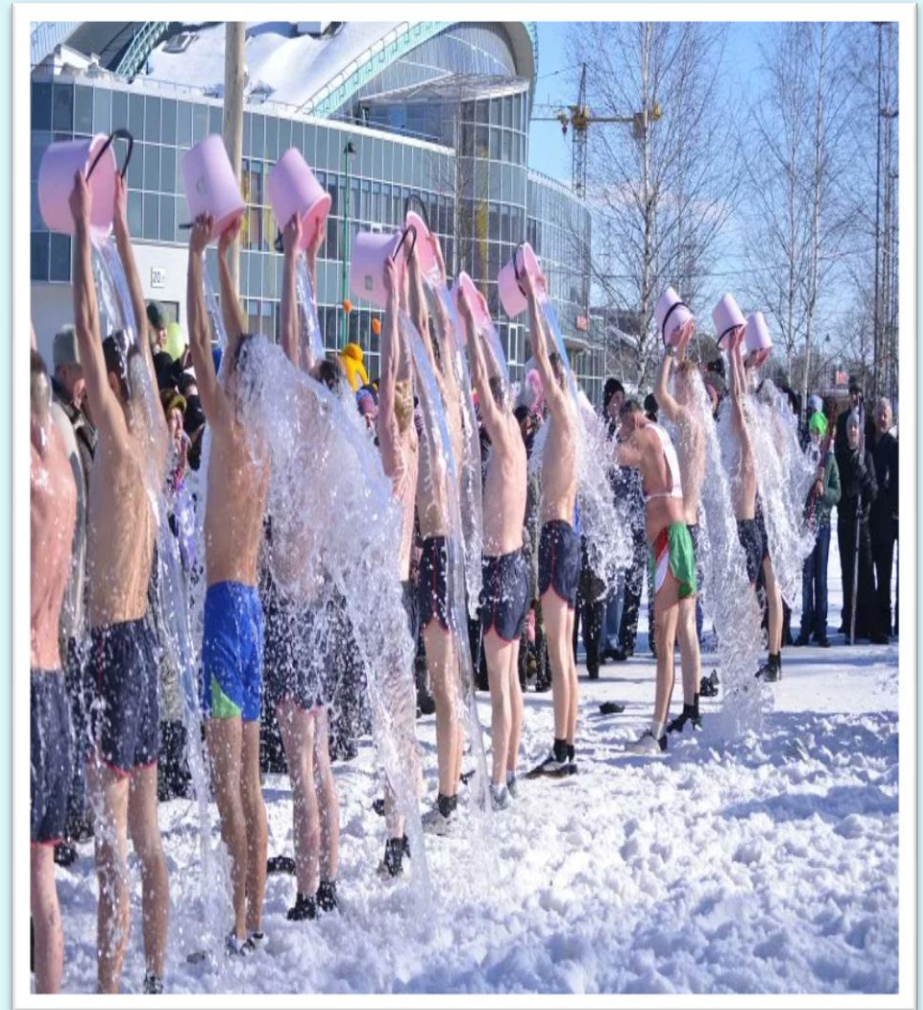
Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно).

Главные составляющие ЗОЖ

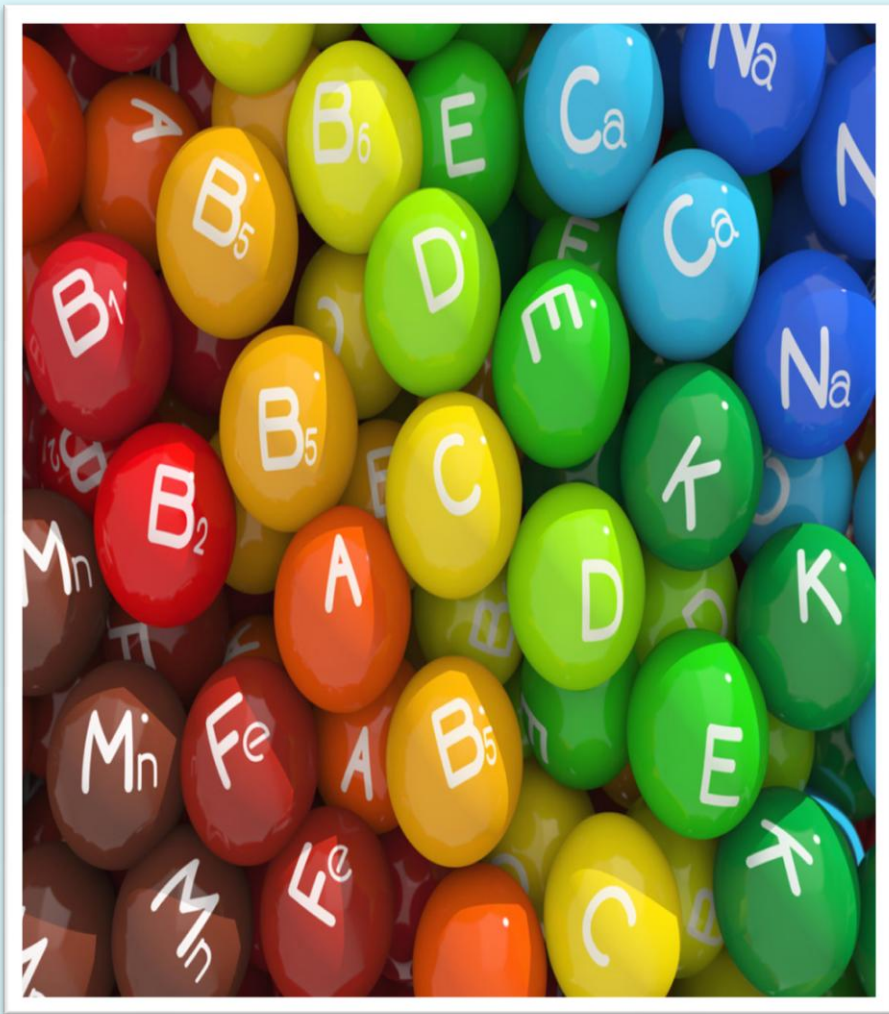
Закаливание

Закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару. Разумеется, не обязательно сразу нырять в прорубь.

Начать закаливать организм можно с умывания ледяной водой по утрам и контрастным душем.



Главные составляющие ЗОЖ



Витамины и минералы

Поступление витаминов и микроэлементов в наш организм необходимо.

Витамины не дают организму энергию, но зато помогают поддерживать иммунную систему на должном уровне.

Они выполняют роль катализаторов, ускоряют огромное количество биохимических реакций в организме человека.

Главные составляющие ЗОЖ

Гигиена

Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём.

Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами, приводящими к закупорке пор и прочим болезням.



Главные составляющие ЗОЖ



Психологическое здоровье

Эмоциональная гигиена также

Очень важна.

Следует избегать любых
негативных эмоций.

Это позволит
сохранить как психическое
здоровье,
так и физическое.

Просто избегайте
информации, заставляющей вас
нервничать и при этом
не имеющей
практической ценности.

Главные составляющие ЗОЖ

Питьевой режим

Вода – важнейшее вещество для жизнедеятельности.

Она должна поступать в организм непрерывно, чтобы обеспечивать нормальное протекание обменных процессов.

Учитывайте, что равномерность употребления важнее, чем общее количество выпитой воды.

Желательно **ежедневно** выпивать стакан чистой воды сразу после пробуждения и стакан перед сном.



САМОЕ ГЛАВНОЕ ЛЮБИТЕ СЕБЯ
И ОКРУЖАЮЩИХ И БУДИТЕ
СЧАСТЛИВЫ!!!

