

# Правила Здорового образа жизни.

*«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь»*

Гораций

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

регулярная физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Многие заболевания (сердечно-сосудистые, обменные заболевания опорно-двигательной системы и т.д.) могут быть отнесены не к болезням возраста, а к болезням недостатка регулярной тренирующей активности.

**Как начать заниматься физическими упражнениями?** Если Вы ведёте малоподвижный образ жизни, то начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому **стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок**, постепенно их увеличивая... Вам тяжело преодолевать себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации – например, прогулки с друзьями или собакой.

### Начните с самого простого:

- ✓ ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- ✓ проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- ✓ выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- ✓ вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- ✓ во время обеда уходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- ✓ приобретите шагомер для автоматического подсчёта числа шагов, ведь самая естественная физическая нагрузка – ходьба. Полноценной рекомендуемой физической нагрузкой считается не менее 10 000 шагов в день;
- ✓ постарайтесь вести дневник хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность!

**ВАЖНО!** Правильно подобранные, спланированные, а, главное, правильно выполненные физические нагрузки оказывают огромное влияние на все органы и системы организма: улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата в целом;

➤ снижают риск развития хронических заболеваний; выполнение физических упражнений на открытом воздухе, в различных погодных условиях обладает закаливающим действием, что повышает сопротивляемость организма респираторным вирусным инфекциям.

➤ стимулируют обменные процессы;

➤ помогают выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации;

➤ повышают концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений, повышают уверенность в себе.

**Двигайтесь!** Теперь у Вас есть понимание, для чего это нужно. И пусть сначала придётся себя заставлять – главное дождаться момента, когда выработается при-

**вычка. Ведь у Вас есть привычка чистить зубы дважды в день? Вот такой же привычкой должна стать физическая нагрузка.**

Помните, что даже если Вы прикованы к постели – это не повод отказываться от физических упражнений. Кроме активных упражнений, есть и пассивные: их помогут Вам выполнить те, кто за вами ухаживает. Гимнастику можно сопровождать лёгким массажем. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть, стареть.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

*«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».* Сократ

Питаться правильно важно, потому что это даёт возможность предупредить или уменьшить риск хронических заболеваний, сохранить здоровье и привлекательность. Точно также, как чистый воздух и чистая вода, качество, сбалансированность, разнообразие пищи, режим питания имеют ключевое значение для здоровья человека.

**Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.** *Рациональное питание предполагает:*

**1. Энергетическое равновесие:** энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000-5000 ккал в сутки.

**2. Сбалансированное питание:** такое питание подразумевает, что белками обеспечивается 10-15%, жирами 15-30%, углеводами 55-75% суточной калорийности. В пересчете на граммы это составит при различной калорийности рациона в среднем – 60-80 граммов белка, 60-80 граммов жира и 350-400 граммов углеводов (на простые углеводы должно приходиться 30-40 г, на пищевые волокна – 16-24 г).

**3. Соблюдение режима питания:** питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

### **Правила рационального питания**

Сбалансированная и полезная еда – залог правильного и гармоничного развития, высокого иммунитета, отменного здоровья и отличного самочувствия. Именно из пищи мы получаем необходимые для жизни вещества и энергию. Для формирования правильной и здоровой системы питания необходимо придерживаться определенных правил.

**1. Внесите разнообразие в свой рацион.** Если Вы употребляете продукты из всех пищевых групп: мясо и рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты и зерновые изделия, то Вы удовлетворяете большую часть потребностей своего организма. При формировании рациона нужно обращать внимание не только на калорийность продукта, но и на биологическую ценность.

**2. Соблюдайте режим питания.** Не переедайте, постарайтесь сократить порции, увеличив количество приемов пищи до 4-5 и более, старайтесь есть медленно, не перекусывая на ходу, не отвлекайтесь во время еды на чтение и разговоры. Соблюдение правильного режима питания обеспечивает своевременную и достаточную секрецию пищеварительных соков, хорошее переваривание и усвоение пищи.

**3. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой:**

это свежие овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб и другие зерновые продукты, крупы. Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в этих продуктах, не перевариваются пищеварительной системой человека. Но это не балласт, а необходимые компоненты рациона – они связывают холестерин и оказывают благоприятное действие на пищеварение в целом.

**4. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты** фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Бобы, фасоль, чечевица и орехи, а также мясо, птица, рыба (в том числе моллюски, ракообразные и сардины) и яйца служат важными источниками белков и железа.

**5. Ограничьте потребление чистого сахара.** Биологическая ценность сахара очень низкая, а его излишнее потребление может привести к нарушению обмена веществ, развитию избыточной массы тела и даже ожирению.

**6. Ограничьте потребление поваренной соли.** Излишнее потребление соли ведет к задержке значительного количества жидкости в организме, что увеличивает нагрузку на почечную систему, а также затрудняет работу сердечнососудистой системы и способствует повышению кровяного давления.

**7. Пейте достаточное количество воды.** Вода абсолютно необходима для обеспечения жизнедеятельности любого организма, она участвует во всех обменных процессах, поддерживает постоянство внутренней среды организма, необходима для поддержания постоянной температуры тела. Недостаток воды переносится организмом гораздо тяжелее, чем недостаток пищи, однако, избыточное поступление воды в организм нежелательно, так как это затрудняет работу сердца и почек и приводит к значительным потерям минеральных веществ и витаминов.

**8. Соблюдайте правила кулинарной обработки продуктов,** разработанные специалистами. При неправильной обработке в блюдах может резко снизиться содержание и ухудшиться качество основных составных частей: белков, жиров и углеводов и, главное, витаминов и минеральных веществ. Избегайте жирных, жареных блюд, отдавайте предпочтение тушеным, отварным или приготовленным на пару.

**9. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта,** изменяйте свой рацион постепенно. Выработывайте у себя негативное отношение к таким продуктам (шоколадные батончики, чипсы, сухари, газированные напитки), помните об их пагубном влиянии на здоровье и внешность.

**10. Избегайте потребление алкогольных напитков и табачных изделий.** Оградите себя от проблем со здоровьем, преждевременного старения и высокого риска ранней смерти.

**Не унывайте, не подвергайте свой организм вредным привычкам!  
Эти простые рекомендации помогут Вам сохранить свое здоровье  
и продлить годы жизни.**