

Здоровый образ жизни

Как часто мы слышим, веди здоровый образ жизни. А что же подразумевает под собой это понятие.

Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

1. Режим дня, т.е. равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает.

Но при этом нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов».

«Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными.

Жаворонки предпочитают для работы утренние часы, а совы – вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям или закаливание, чтобы реже болеть.

3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья или гигиена.

4. Правильное питание – порядок приема пищи, ее характер и количество. Врачи-диетологи выделяют следующие вредные продукты для человека:

- сладкие газированные напитки;
- картофельные чипсы,
- сладкие батончики, в которых содержится большое количество сахара и различные химические добавки,
- сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо с помощью вкусовых добавок.

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц, спорт.

6. И еще немаловажный фактор – отсутствие вредных привычек. Действительно, вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

Человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия.