

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Основы правильного питания - разнообразная вкусная еда

Пища обеспечивает нас:  
**Энергией**, чтобы двигаться и сохранять температуру тела.  
Благодаря ей происходит рост тканей, заживают раны, поддерживается активность тела.  
**Питательными веществами**, это белки, жиры, углеводы - макроэлементы. Они необходимы в большом количестве как источник энергии.  
**Витаминами и минеральными веществами** - микроэлементы, которые требуются организму гораздо в меньших количествах.  
**Клетчаткой** для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

## Психологическое здоровье

Психологическое здоровье так же важно, как и физическое. Научитесь правильно реагировать на стрессы, находить в тяжелых ситуациях верные решения, совершенствовать свой характер, укреплять взаимоотношения с другими людьми. И вы всегда будете ощущать радость жизни. Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развивать различные стороны своего Я - физические, психические, эмоциональные и духовные.

## Гигиена

Гигиена - это наука об охране и укреплении здоровья подрастающего поколения, о воспитании физически крепкого человека с гармоничным развитием физических и духовных сил. Еще в 1775 году С. Г. Эйбелек в своей работе «Слово о правильном воспитании с младенчества» давал ценные советы по вопросам ухода, воспитания детей. И отмечая, что это приведет к увеличению здоровой нации.

## Вредные привычки

Вследствие курения, употребления алкоголя, наркотиков человек укорачивает свою жизнь от 15 до 23 лет и не только свою, но и будущего потомства.



## ЧТО ВХОДИТ В ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Основы правильного питания.
- Зарядка и физическая форма.
- Психическое здоровье.
- Семейная жизнь.
- Экология вашего дома.
- Соблюдение личной гигиены.
- Отказ от вредных привычек.



## Зарядка и физическая форма

Зарядка и физическая форма нужна для того, чтобы сердце было здоровым, а тело сильным. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

## Экология вашего дома

Каждый глоток вдыхаемого воздуха, каждая капля выпавшей из вас воды влияет на здоровье. То, как мы отапливаем свое жилище, какие вещи покупаете в дом и каким транспортом пользуетесь, так же оказывают влияние на окружающую вас среду. И если мы станем обращать внимание на все эти стороны нашей жизни, то сможем сделать ее гораздо безопасней. Особенно опасно воздействие загрязнителей окружающей среды на здоровье беременной женщины и внутритробное развитие плода.

## Семейная жизнь

Нежные взаимоотношения и счастливые семьи не образуются сами собой - они требуют кропотливого труда и открытости, во всех вопросах - от секса и беременности, до рождения и воспитания детей. Большое значение имеет знание о гигиене половой близости, о болезнях передающихся половым путем. Французы говорят «К началу близости половые органы должны быть чище, чем шея, а шею нужно мыть каждый день». Несоблюдение простых правил может оказаться опасным для Вас и ваших будущих детей.

# Составляющие ЗОЖ



- Рациональное питание

- Режим дня

- Спорт (регулярные физические нагрузки)

- Отказ от вредных привычек

- Личная гигиена

- Психогигиена, хорошее настроение



# «Золотые» правила питания

1. Главное – не переедайте!
2. Ешьте в одно и то же время.
3. Воздерживайтесь от жирной пищи.
4. Остерегайтесь острого и соленого.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно!
6. Ешьте больше овощей и фруктов.

Внимательно читайте  
состав продуктов!

**Остерегайтесь :**

1. Консервантов (обозначение Е 100 и т.д.)
2. Глутамата Натрия—усилителя вкуса и аромата
3. Пальмового масла
4. Растительного жира
5. Модифицированного крахмала
6. ГМО

**Особо вредные и запрещённые пищевые добавки Е по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ:**

E 102; E 104; E 110; E 120; E 121; E 122; E 123; E 124; E 127; E 128; E 129; E 131; E 132; E 133; E 142; E 151; E 153; E 154; E 155; E 173; E 174; E 175; E 180; E 214; E 215; E 216; E 217; E 219; E 226; E 227; E 230; E 231; E 233; E 236; E 237; E 238; E 239; E 240; E 249 ... E 252; E 296; E 320; E 321; E 620; E 621; E 627; E 631; E 635; E 924 a-b; E 926; E 951; E 952; E 954; E 957.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## **Как курение влияет на организм**

Курение-самая распространённая причина преждевременной смерти и потери рабочеспособности в целом в мире. Курение убывает более 3 млн. человек в год и если такая тенденция сохранится, к 2020 году это количество может достичь 10 млн. Недавние международные исследования показывают, что курение укорачивает жизнь в среднем на 20-25 лет. Но сегодняшний день в России курят 67% мужчин, 40 % женщин и 50 % подростков. 500 000 человек ежегодно умирают от курения в России. Каждый 10-й умирающий в мире россиянин.

Никотин, один из основных компонентов табака, является активным стимулятором. В течение нескольких минут вдохами никотин достигает мозга, который получает сигнал о выбросе адреналина. Это вызывает чувство седордина и уменьшает артериальное давление. Никотин - только один из более чем 4000 компонентов табачного дыма. Опасные эффекты других компонентов включают:

- повышенный уровень СО, который уменьшает содержание кислорода в крови;
- разрыв мелкозадорожных кровеносных сосудов в прекижевременном старении у женщин;
- риск инфаркта, инсульта, гипертонии;
- гибель плода, низкий вес новорожденных и анестезия смехи грудных детей, матери которых курили.
- Недавние исследования показали, что у маленьких детей, матери которых курили только 10 сигарет в день, был выявлен положительный тест на никотин и канцерогенные вещества в молоке.
- заблевывания легких и аシンхронично повышенный риск рака легких, амфому и кишечника-бронхит;
- 2-4кратное повышение частоты сердечных приступов;
- повышенный риск рака горла, полости рта, пищевода, мочевого пузыря, почек,

**Если вы курите, единственное наименее важнее из всего, что вы можете сделать, чтобы улучшить свое здоровье и продолжительность жизни-это бросить эту привычку. Если вы не курите, то не начинайте, насколько это возможно, избегайте мест и ситуаций, в которых вы подвергаетесь воздействию дыма.**



Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психогеническую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую и психогенную зависимость.



**Какой бы страшной не была наркомания и ее последствия, врачи могут помочь обрести свободу и радость жизни без наркотиков. Наркомания может быть побеждена!**



Алкоголизм-это заболевание, возникшее в результате пагубной привычки употреблять спиртное часто и в «премерзких количествах». Алкоголики становятся зависимы от спиртного. Если резко лишить их возможности выпивать, это может вызвать абстинентный синдром, который включает такие симптомы, как головная боль, рвота, тревожность, галлюцинации, дрожь и др. Алкоголизм нарушает мозговую деятельность и память, ухудшает физические способности, человек начинает совершать неразумные поступки.

**Занятие спортом** способствует способности человека приема и переработки информации, делает его более жизнеспособным. Спорт развивает моторику, способствует улучшению кровообращения, снижению уровня холестерина в крови, уменьшению количества жиров в организме, снижению уровня сахара в крови, укрепляет иммунитет, способствует улучшению сна, улучшению состояния психики.



**ДА физкультуре и спорту!**

**ДА здоровому питанию!**



Жизнь в ритме спорта – это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы. Занятия спортом представляют собой определенную совокупность физических упражнений и методических приемов, выполнение которых оказывает положительное воздействие на организм человека. Занятия спортом – это огромная физическая нагрузка, поэтому не стоит забывать о правильном питании. Балансированный рацион восполнит силы и не даст чувствовать усталости. А спортивный массаж незаменим, когда требуется восстановиться после полученных травм. И, конечно же, спорт и здоровый образ жизни предполагает полный отказ от вредных привычек. Регулярное посещение спортивных мероприятий или самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений позволяет не только выработать самодисциплину, но и способствуют всестороннему личностному развитию, закаливанию организма и оздоровлению человека. Занятия спортом способны сохранить здоровье, подарить заряд бодрости и хорошего настроения.

**Берегите здоровье, занимайтесь спортом!**

Необидио регулярно заниматься физическими упражнениями, как минимум, в течение 30 минут в день, контролируя частоту сердечных сокращений (чтобы говорить – нужно следить за пульсом), чтобы избежать аритмии и не переборщить нагрузкой только на свою сердце. Врачи сходятся во мнении, что самые полезными видами спорта для сердца являются плавание, бег, велотренажер и бег в нетренированных темпе. Но не забывайте: не стоит перенапрягаться! Необидио рекомендует поддерживать

Советы для начинающих.  
1. Не стоит проявлять инициативу и начинать заниматься самодеятельностью. Посоветуйтесь с врачом: какие упражнения нужно выполнять именно Вам, учитывая специфику Вашего заболевания.

2. Не стоит брать высокий темп. Вы должны получать удовольствие от этого видения, наслаждаться природой. Постепенно продолжительность прогулки нужно увеличивать до 30-35 минут в день.

- Носите удобную одежду и обувь.
- Избегайте стекающей воды и после тренировки.
- Избегайте длинных прогулок после еды.
- Если вы испытываете боль в груди, головокружение или тошноту во время прогулки или занятий спортом, Вам следует остановиться и обратиться за врачом.

Чтобы Вам не было скучно - возвращайтесь на прогулку друзей. Пусть они тоже присоединятся к здоровому образу жизни.



Занятия спортом способны сохранять здоровье, поддерживать иммунитет и корректировать настроение. И как бы спорты вы не занимались, запомните небольшие советы. Начинайте тренировки с самых легких занятий; больше всего способствует сокращению жира упражнениями для ног, если заниматься фитнесом, то погружайтесь в воду, если заниматься бегом, то лучше начинать с легкого разминки перед началом спорта. Каждый день тратите около 15-20 минут на гимнастику для ног, нынешние кудесники в некоторой степени кроются там, где, собственно, начинается и перед началом тренировки сделайте расслабление. Не ленитесь, возьмите себя в руки и у вас будет здоровое и красивое тело на зависть всем.



# **Рекомендации по здоровому питанию**

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания.

- прием пищи не требует от организма выделения всей энергии.
- Принимая в рацион «кукурузу», мюкузину в пищу должны составлять продукты, обогащенные микроэнергетикой.
- Ограничиваются употреблением простых углеводов (сахара, меда, спиртных напитков и т.д.) – не более 30-40 г в сутки.
- Справедливое употребление зажаренной, соли и употребляйте только свежевыжатые соки.
- Составляйтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витаминами А С Е, фолиевой кислотой). В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно восполнить недостаток витаминами из аптечной аптеки, дозированными.
- Конспектируйтесь с врачом на темы: доверие к твоему диетисту, разработанным алгоритмам здравоохранения твоим утверждениям.

