

Предлагаем вам базовые принципы ЗОЖа, чтобы вы были, в первую очередь, здоровы и обязательно в тренде.

### **Полезьа режима дня:**

Как вести здоровый образ жизни? Для начала пересмотрите режим дня. Ни один график здоровой жизни не может включать в себя отход ко сну после полуночи и пробуждение в 2 часа дня по выходным. Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Сон должен быть полноценным (7-8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.



### **Рациональное питание:**

Здоровое питание – понятие очень обширное (об этом написаны объёмные научные труды), однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

Ограничение потребления жиров;

Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;

Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;

Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);

Исключение позднего ужина;

Питание только свежими продуктами;

Оптимальный питьевой режим.

Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.



### **Активный образ жизни:**

Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом существенно сократили его двигательную активность. Люди все меньше ходят пешком. Но, организму необходимо давать хотя бы 30 минут в день физическую активность: физкультуру или спорт.



### **Отказ от пагубных привычек:**

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов. Отказ от вредных привычек – ключевой пункт.



### **Укрепление организма и профилактика заболеваний:**

В список факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и закаливанию. Кроме того, важно следить за состоянием психики и нервной системы. Волнение, стрессы, напряжение, раздражительность – прямые причины раннего старения. Кроме того, нервное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма.

