



Из чего состоит здоровый образ жизни? Физическая активность – основа здорового образа жизни

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух».

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

- 1. Отсутствие вредных привычек.*
- 2. Правильное питание.*
- 3. Физическая активность.*
- 4. Контроль веса.*
- 5. Управление стрессом.*
- 6. Отдых, здоровый сон.*

Учеными установлено, что один компонент здорового способа жизни уже увеличивает продолжительность жизни людей на 2 года.

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:

снижение риска:

- внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга,
- артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления),
- сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений),
- рака толстой кишки,
- психических нарушений (тревно-депрессивных состояний).



улучшение:

- контроля массы тела,
- прочности костной ткани (профилактика остеопороза),
- качества жизни.

Кроме того, физические упражнения повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.

При мышечной деятельности возникает влияние работающих мышц на внутренние органы. Это обеспечивает оптимальный уровень метаболизма (обмен веществ в организме), повышается активности ферментных систем, происходит более экономичное использование кислорода.

Виды двигательной активности

***Ходьба**

это наиболее простой и при этом достаточно эффективный вид физической активности. Если человек никогда не занимался ранее спортом, то начинать тренировки стоит именно с ходьбы. Для увеличения двигательной активности достаточно начать регулярно совершать пешие прогулки.

***Бег**

отличный вид двигательной активности, позволяющий увеличить выносливость и избавиться от лишнего веса.

***Танцы**

хороший способ борьбы с лишним весом, так как позволяет сжигать большое количество энергии. Кроме этого, танцевать приятно и это положительно влияет на психоэмоциональное состояние.

***Велопрогулки**

во многих государствах планеты велосипед является одним из основных видов транспорта. Благодаря этому доступному и полезному транспорту снижаются выбросы вредных веществ в атмосферу, а также укрепляется здоровье.

***Фитнес**

сегодня существует большое количество направлений, и каждый человек сможет найти что-то интересное для себя. В каждом городе есть фитнес-залы и благодаря групповым занятиям, человеку не приходится искать дополнительную мотивацию.

***Плавание**

этот вид спорта позволяет укрепить все мышцы тела и избавиться от лишнего веса.

Здоровый образ жизни – способ изменения жизни в лучшую сторону, доступный каждому. Это длительный, но самый эффективный процесс, помогающий человеку улучшить физическое, психическое здоровье и сохранить молодость. Перейдите на здоровый стиль жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.