

13 принципов здорового образа жизни

1. Режим дня.

Определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна. Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств.

2. Полноценный здоровый сон.

Чтобы ни говорили, а вести здоровый образ жизни нужно начинать не с понедельника, а с вечера, когда вы ложитесь спать. Только тогда вы обеспечите себе хорошее самочувствие и у вас будут силы на то, чтобы перейти к следующим пунктам нашего списка. Считается, что взрослому человеку нужно спать около 7 часов в сутки, причём желательно ложиться каждый день примерно в одно и то же время и до полуночи.

3. Управление эмоциями.

Для человека очень важно не только то, что он делает, но и то, что он чувствует. Все мы можем попадать в непростые ситуации, но стресс только ухудшает самочувствие, а не помогает решать проблемы. Психологи советуют не впадать в отчаяние, а помнить о том, что мы сами управляем своей жизнью. Негативные эмоции могут не только понизить вашу самооценку и доверие к окружающим, но и стать причиной реальных болезней.

4. Активная утренняя зарядка.

Правильная зарядка станет подготовкой всего организма к рабочему дню. Вы перестанете чувствовать вялость, усталость и сонливость, а настроение заметно улучшится. Сложнее всего — перебороть собственную лень и превратить зарядку из испытания в привычку. Комплекс утренней гимнастики можно составить самостоятельно, но лучше включить туда упражнения на гибкость и правильное дыхание.

5. Интеллектуальное развитие.

«Думайте головой!» — этот совет актуален для всех, в том числе и для адептов здорового образа жизни. Человеку важно развивать и поддерживать не только свои физические, но и умственные способности. Ясная голова поможет вам в непростых жизненных ситуациях, а также снизит вероятность некоторых заболеваний, связанных со снижением умственной активности. Тренировать мозг можно при помощи чтения, логических игр, головоломок. Полезно также играть в шахматы или решать математические задачи.

6. Правильное питание.

Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приёма пищи примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Ваш рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Не торопитесь и не пытайтесь совместить еду с другими делами, приучите себя есть в течение 20-30 минут.

7. Любимая работа.

Есть множество мотивирующих и вдохновляющих историй о том, как человек в одночасье меняет свою жизнь: бросает работу, уезжает на другой конец света и становится совершенно счастливым. На такие поступки готовы далеко не все, да и радикальные решения проблем не всегда самые лучшие. Но вряд ли вы не согласитесь с тем, что ненавистная работа эмоционально истощает. Человек чувствует себя не на своём месте, он несчастен, быстро устаёт и медленно превращается в работа с ограниченным сроком эксплуатации и вечными мечтами об отпуске. Если вы себя узнали, значит, нужно что-то менять.

8. Отказ от вредных привычек.

Это совет, который проще дать, чем ему следовать. Тем не менее, вредные привычки никак не сочетаются со здоровым образом жизни. «Стандартный

набор» дурных пристрастий знает каждый школьник: курение, алкоголь и наркотики. Но на деле их гораздо больше, и те же ночные перекусы или многочасовое сидение за компьютером тоже можно отнести к вредным привычкам. Попробуйте посмотреть на свой образ жизни со стороны и понять, от каких привычек нужно избавиться именно вам. Это станет первым шагом на пути к ЗОЖ.

9. Соблюдение личной гигиены.

Нас с малолетства учат тому, что нужно мыть руки перед едой, чистить зубы минимум два раза в день и соблюдать другие правила личной гигиены. Тем не менее, некоторые из них стоит себе напомнить. Пренебрежение правилами личной гигиены может не только стать причиной болезней, но и вызвать непонимание окружающих.

10. Гармоничные отношения с окружающими.

Как известно, человек — существо социальное, поэтому, даже если вы считаете себя закоренелым интровертом, вам периодически приходится «выходить в мир», где нужно взаимодействовать с другими людьми. Важно, чтобы общение не было для вас неприятным. Старайтесь выстраивать гармоничные отношения с окружающими, по возможности исключите из своего близкого круга случайных людей и не пытайтесь бороться с собой, стараясь угодить всем и каждому — это недостижимый идеал.

11. Физическая нагрузка.

Говорят, что мышцы можно накачать силой мысли, но лучше всё-таки использовать традиционные методы. Мы не призываем вас бросать все дела и мчаться в тренажёрный зал, просто ещё раз напоминаем, что жизнь заключена в движении. Если у вас нет определённой цели развить у себя тот или иной навык, постарайтесь сделать спорт своим хобби. Выберите тот вид спорта, который вам понравится и будет доставлять удовольствие. Самый простой вариант для поддержания себя в тонусе — утренние пробежки. Они не требуют особого снаряжения, специальной подготовки и подойдут людям любого возраста.

12. Закаливание.

Когда-то закаливание в нашей стране было очень популярно. Холодной водой обливались все: от мала до велика. Затем мода на закаливание сошла на нет, но сегодня постепенно возвращается. Закаливание организма делает его более выносливым и способствует омоложению, но тренироваться нужно постоянно. Здесь важно терпение. Не стоит проверять себя на прочность, время процедуры нужно увеличивать постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться и перестроиться. Также хорошо использовать контрастные процедуры.

13. Собственное мнение.

Каждый человек имеет право на собственное мнение, которое может идти вразрез с мнением большинства. Важно научиться и иметь возможность высказывать свои мнения и суждения. Возможно, вы не всегда сможете выйти победителем в споре, зато точно будете знать, что ваше мнение было услышано и принято к сведению. Чувствовать собственную значимость очень важно. Это, в том числе, укрепляет самооценку. Мы не призываем вас становиться заядлым спорщиком, но вряд ли можно говорить о гармоничном развитии личности человека, который не привык высказаться и даже иметь собственное мнение.

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