

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни и здоровье



Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.

Здоровый образ жизни и физкультура



Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и безупречное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему масса свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко

может снабдить достаточную физическую нагрузку.

Физкультура имеет два облика влияния на организм человека - всеобщий и дополнительный. Всеобщий эффект физкультуры заключается в расходе активности, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму вероятность вести здоровый образ жизни.

Дополнительный эффект физкультуры связан с повышением функциональной устойчивости сердечно-сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и формированию более низкой потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способна в значительной стадии приостановить возрастные изменения различных миссий организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить вероятность быть здоровым и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Здоровый образ жизни и правильное питание



Всякий живой организм обеспечивая жизнедеятельность клеток, тканей и органов должен непрерывно расходовать входящие в состав организма материалы. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы эти траты целиком покрывались пищей. Совершенно естественно, что безупречное питание человека должна содержать именно те материалы, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные материалы и воду. Так как суммарные затраты организмом этих материалов зависят от ряда факторов: возраста, облика труда, влияний окружающей среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных материалов и потребности в них для безупречного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов.

Здоровый образ жизни и ухоженность



Ухоженность – это обязательное качество и неременное условие для ведущего здоровый образ жизни человека, независимо от его пола или возраста. Хотя понятие ухоженность несколько размыто, очевидно, что состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкупе с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека – характеризуют его ухоженность в очень полной мере.

Ухоженность - это далеко не внешний вид, скорее когда Вы спокойно и непринужденно можете снять с себя все, что на Вас надето, и не станете от этого хуже Вы можете считать, что ухожены.

Здоровый образ жизни и увлечения (хобби)



Существуют десятки увлечений (хобби), которыми занимаются люди в свободное время. Среди них есть очень распространенные и совершенно безобидные (вязание, вышивание, рыбалка, туризм и т.п.) , а есть и такие, которые со временем превращаются в зависимость (например, игромания).

Для человека, ведущего здоровый образ жизни, наличие хобби – мощная поддержка психического здоровья и

гармонии с окружающим миром. Ниже приведены те виды здоровых увлечений, которые реализуемы в условиях Российской действительности, по крайней мере, для части россиян.

От зависимостей к здоровому образу жизни



Лечение наркомании, алкоголизма, игромании и других видов зависимостей – сложный и длительный процесс, к сожалению, дающий очень малый процент исцеления. Даже бросить курить не так уж просто. Конечно, лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой. Но если она постигла Вас или Ваших близких, обращайтесь к лучшим специалистам в этой области, полумерами здесь не поможешь. На самой ранней стадии зависимости можете попробовать самостоятельно избавиться от нее предлагаемым методом.

<https://ucrazy.ru/interesting/1251603192-propagandazdorovogoobrazazhizni.html>