

Пассивный образ жизни



«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель

Что это???



К пассивному образу жизни относятся все виды отдыха, когда человек не производит сколько-нибудь заметной мышечной и умственной работы. Прежде всего, это сон, успокаивающий, освежающий и исцеляющий. После бессонной ночи человек чувствует себя «разбитым», работает с трудом. Во время сна отдыхают мозг, мышцы, менее интенсивно работают сердце, желудок и другие органы.

Для наиболее полноценного отдыха и восстановления сил важно соблюдать определенные гигиенические правила, среди которых одним из главных является постоянное время отхода ко сну. Не менее важно также вставать в одно и то же время. Привычка засыпать и просыпаться в определенный час развивает условный рефлекс на время, помогающий человеку отдыхать.

НО...



Пассивный отдых жизненно необходим, но им нельзя злоупотреблять. Известно, например, что при малоподвижном образе жизни, при слишком длительном лежании человек становится менее выносливым к физическим нагрузкам, скорее устает, становится не только слабым, но и дряхлеет.

Как спастись?

Нужно знать 10
привычек здорового
образа жизни!





- **Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.**

2.



- Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок.



- **Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.**



4.



- Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек.



5.

- **Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.**



6.



- Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.



- Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро оздоровиться. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.



- Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9.

- Ставьте перед собой реалистичные цели. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.



10.

- Если вы ведете здоровый образ жизни (зож), то вы должны знать все о здоровом питании, а так же что в этом возрасте не надо много пищи, много надо питательных веществ. Не количество, а качество питания, чтобы сохранить здоровье. Есть десять продуктов, которые должны быть на вашем столе ежедневно, пусть и в очень небольшом количестве.



Коричневый рис -
поможет снизить
уровень холестерина,
уменьшить риск
сердечно -сосудистых
заболеваний



Яйца -
предотвращают
образование
тромбов, снижая
риск инфаркта и
инсульта.



Молоко - богато
кальцием,
необходимым для
костей



Шпинат - источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов



Лососина - облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.



Бананы - Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы оставались сильными и здоровыми. Он снижает артериальное давление, избавляет от изжоги.



Травы - лучше добавлять в пищу травы и специи, чем соль. Вкус свежих трав сильнее и приятнее. Вспомните, где живут долгожители, и чем они питаются.



Чеснок - помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, обладает противовоспалительным действием.



А также...



**Другие средства
укрепления здоровья –
закаливание, утренняя
гимнастика, пребывание
на природе - в лесу,
парке, у моря, в горах.**