

# 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.

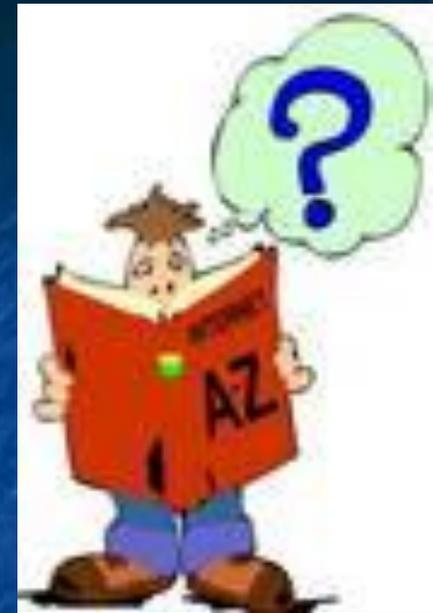
**НО...**

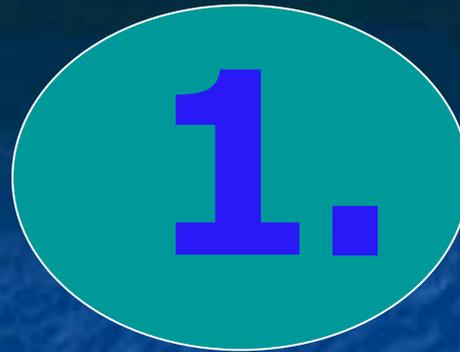


Пассивный отдых жизненно необходим, но им нельзя злоупотреблять. Известно, например, что при малоподвижном образе жизни, при слишком длительном лежании человек становится менее выносливым к физическим нагрузкам, скорее устает, становится не только слабым, но и дряхлеет.

# 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.



3.



- **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.**



- 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.**