

Зож- основа национальных целей развития

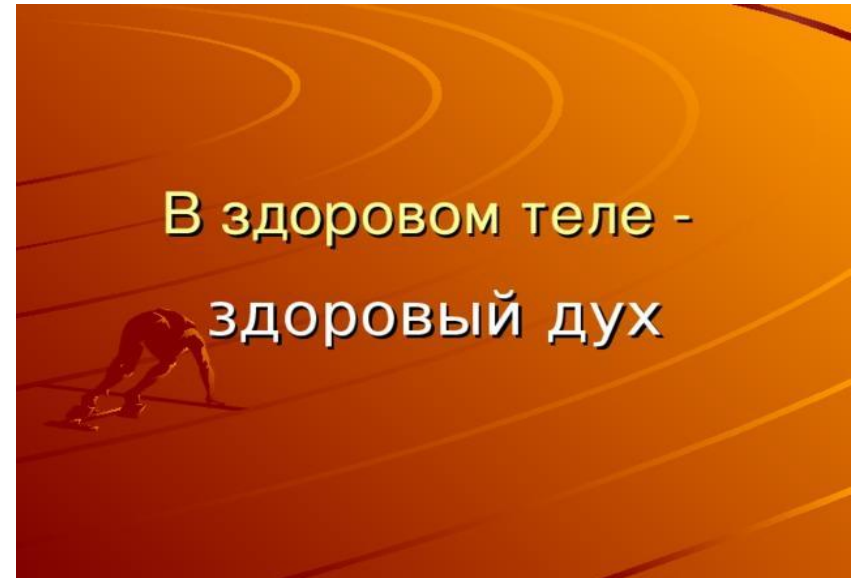


ЗОЖ

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).



Здоровье- состояние полного физического, душевного
и социального благополучия, а не только отсутствие
болезней



Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек];
```

Питание

Эмоциональное
самочувствие

Духовное
самочувствие

Интеллектуальное
самочувствие

Физически
активная жизнь

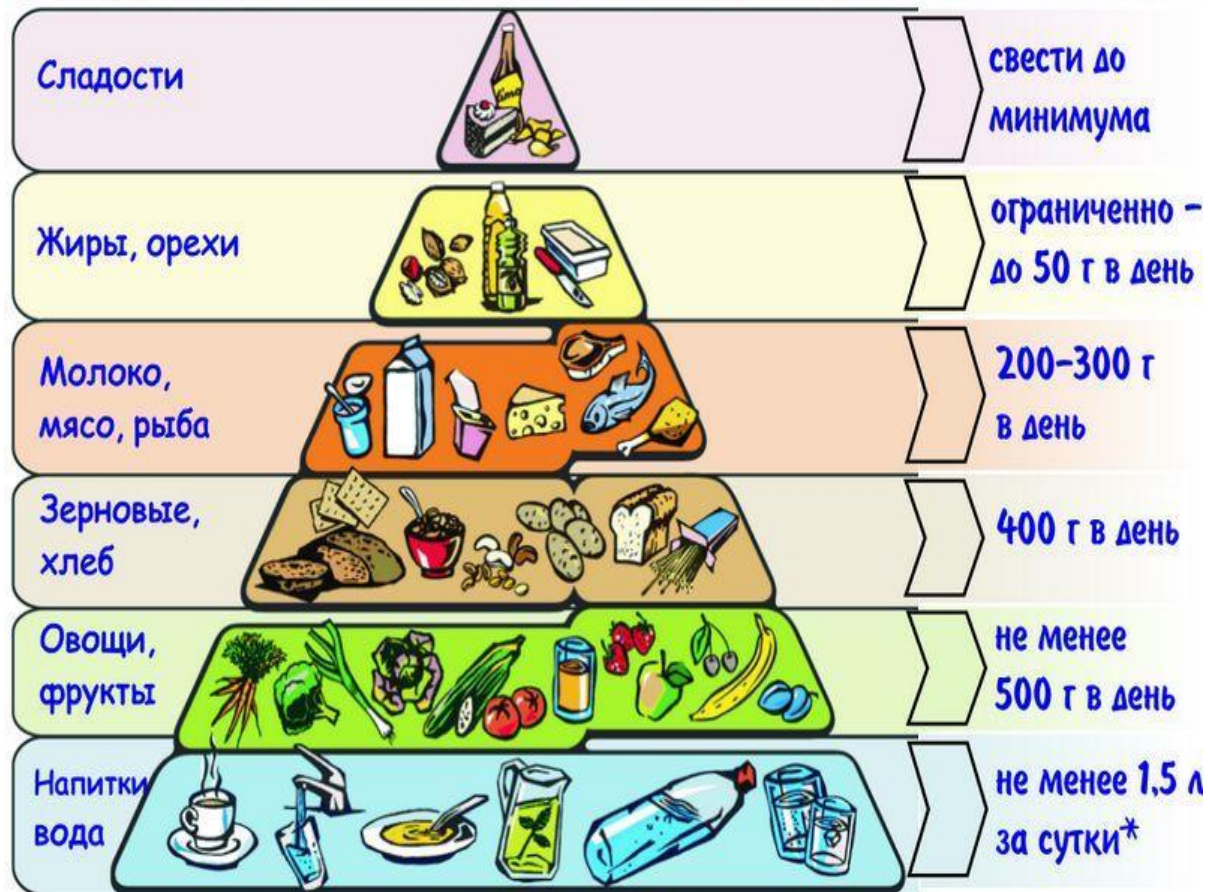
Гигиена
организма

Окружающая
среда

Отказ от
вредных привычек

Пирамида Вашего здорового питания!

Ступени здорового питания, и суточные нормы употребления пищи



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Рекомендации по здоровому образу жизни

Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.



В последнее время наблюдается положительная тенденция: все больше молодежи отказывается от пагубных привычек и следует основам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это не только особенное питание. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество



ПРЕИМУЩЕСТВА ЗОЖ

Здоровый образ жизни оказывает влияние на иммунитет.

1. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и восприятие на мир.
2. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям: Сокращается частота хронических заболеваний;
3. Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
4. Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
5. Кожа становится более упругой и чистой. исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.



Итоги:

Итак, рассмотрев основные критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждения. Мы выяснили что здоровый образ жизни- это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но приведение индивидуального, тщательно подобранного плана