

Здоровый образ жизни – это просто!

Когда человек слышит словосочетание «здоровый образ жизни» многие представляют себе в первую очередь все те титанические усилия, которые надо пройти, чтобы достичь идеальной фигуры, питаться исключительно эко-продуктами и заниматься два раза в день в тренажерных залах. Но на самом деле здоровый образ жизни куда более простое и совершенно не трудное занятие, которое может позволить себе каждый из нас.

Из каких же основных составляющих построен этот ЗОЖ?

1.Отказ от табака.

Каждый из нас уже сотню раз, а то и больше, слышал, что курение вызывает рак, болезни органов дыхания, кровообращение и, например, импотенцию. Но как показывает статистика, практически половина наших соотечественников продолжают изо дня в день это совершенно нездоровое занятие.

Согласитесь, что отказ от табака, не влечет за собой титанических усилий и материальных затрат. Деньги – экономятся, а здоровье улучшается. Если вам сложно справиться одному, то всегда можно обратиться к специалистам за помощью.

2.Правильное питание

Правильное питание, с точки зрения медицины, это в первую очередь соблюдение 3 основных законов:

- энергетическое равновесие (сколько килокалорий тратим, столько и восполняем)
- сбалансированность (дневной рацион: 20%-белки, 30%-жиры и 50%-углеводы)
- регулярность (4-5 прием пищи в день)

Необходимо так же помнить, что есть продукты, которые могут повысить риск развития заболеваний: соусы, кетчупы, майонезы, кондитерская продукция, колбасные изделия, сладкие газированные напитки, фастфуд. Потребление этих продуктов

надо максимально ограничивать, а лучше отказаться. Важный момент – употребление соли. До 5 м/г в день! – и никак иначе.

- овощей и фруктов не менее 400 гр в день.

3. Двигательная активность

Сидеть на диване после работы, а тем более все выходные – не метод ЗОЖ. Каждый день – 30-35 минутная прогулка после работы, 2-3 раза в неделю лыжные или велосипедные прогулки, занятие фитнесом или йогой. Движение – жизнь. Помним и соблюдаем это правило.

4. Регулярные медосмотры

Казалось бы, как осмотры связаны с ЗОЖ? На самом деле очень сильно. Действенной мерой профилактики целого ряда заболеваний (хронических неинфекционных заболеваний) от которых, к сожалению, умирает большая часть людей в современном мире является слежение за параметрами своего здоровья. Артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови, вес – все это минимум, который каждый из нас должен контролировать и знать. Бесплатная диспансеризация, которая проводится в нашей стране, отличное решение для того, чтобы вовремя заподозрить даже незначительные изменения в своем здоровье. Регулярные медицинские осмотры актуальны в любом возрасте так как каждый год заболевания «молодеют».

В конце хотелось бы добавить, что ЗОЖ – это бережное отношение к себе, своему здоровью, к здоровью своей семьи и близких. Человек всегда должен отдавать себе отчет в том, что он делает. 50% нашего с вами здоровья зависит от образа жизни, который мы ведем. Медицина всего лишь на 10% способна сохранить его. Берегите своё здоровье.