

ВСЕМ ПОМОЖЕТ ЗОЖ

Как ничего не делать, и оставаться здоровым? Так не бывает, придётся определиться, что важнее - фастфуд, недосып, курение или здоровье. Сделать выбор в пользу здорового образа жизни (ЗОЖ) бывает непросто. Надо собраться с мыслями, найти время и силы, чтобы начать регулярно заниматься спортом или готовить здоровую пищу. Но эти усилия окупятся сполна и будут приносить пользу всю жизнь.

Гулять на свежем воздухе ежедневно, но употреблять алкоголь и питаться фастфудом — это не ЗОЖ. А что входит в понятие ЗОЖ?

Режим дня

Пробуждаясь и засыпая примерно в одно время каждый день, принимая пищу в одно время, вы настроите свой режим дня, который будет работать на ваше здоровье.

Исследования показывают, что люди с хорошим здоровьем долгие годы соблюдали режим дня.

Личная гигиена

Личная гигиена - для профилактики инфекционных заболеваний. Это целый комплекс мер: гигиена рук, гигиена тела, уход за волосами, полостью рта и гигиена одежды.

Чистота рук особенно важна, ведь множество инфекционных заболеваний передаются фекально-оральным путем, то есть, через грязные руки. Мытье рук - предотвращение такой передачи.

Гигиена полости рта, а именно чистка зубов - профилактика образования налета, удаление бактерий, приводящих к образованию кариеса. Неприятный запах изо рта, болезни дёсен тоже могут быть следствием плохой гигиены полости рта.

Рациональное питание

Придерживайтесь сбалансированной диеты с низким содержанием жиров с большим количеством фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Выберите питание с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина и умеренным содержанием сахара, соли и общего жира. Откажитесь от еды всухомятку, от перекусов фастфудом. Носите с собой еду, приготовленную в домашних условиях.

Двигательная активность

Будьте физически активными в течение хотя бы 30 минут, большую часть дней в неделю. Если мало времени, разделите его на три 10-минутных занятия. Движение - это ходьба, спорт, танцы, йога, плавание, бег и не только. Даже 10 минут упражнений имеют значение.

Без вредных привычек

Сведите к минимуму количество выкуриваемых сигарет и постарайтесь полностью отказаться от курения. Обратитесь за помощью к врачу, если не можете самостоятельно распрощаться с вредной привычкой.

Пассивное курение тоже опасно. Не курите при детях.

Про алкоголь. Безопасной дозы алкоголя не существует. Избавьтесь от привычки выпивать по выходным, расслабляться с помощью алкоголя.

Здоровью нужна забота

Медицинская активность - тоже часть здорового образа жизни. Важно своевременно обращаться за медицинской помощью, проходить профилактические осмотры, вакцинацию.

Избегайте травм, надевайте защитное снаряжение при занятиях спортом. Не пренебрегайте велосипедными шлемами. Падение на скорости опасно.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность предотвратят 40% случаев рака и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Держите здоровье под контролем!