

ЗОЖ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ



Хронические заболевания – основная причина преждевременных смертей в мире. Их названия у всех на слуху:

- Онкологические болезни,
- Сердечно-сосудистые заболевания,
- Хроническая обструктивная болезнь лёгких,
- Диабет,
- Инсульт.

Их развитие можно предупредить, исправив первопричину — образ жизни, ведь 80% заболеваний связаны с питанием, двигательной активностью, вредными привычками.

Вот несколько фактов, которые заставляют задуматься:

- 30% людей в мире страдают ожирением.
- До 5 миллионов смертей в год можно было бы предотвратить, если бы люди были более активными. Отсутствие физических упражнений имеет такие же смертельные последствия, как и курение.
- Риск инсульта выше на 66% у тех, кто не соблюдает принципы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Всего одна здоровая привычка может увеличить продолжительность жизни на 2 года. А что, если соблюдать принципы ЗОЖ по максимуму?

Здоровое питание

Здоровое питание — это прежде всего профилактика ожирения, фактора риска многих болезней.

Сбалансированная диета из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, постного мяса и нежирных молочных продуктов важна в любом возрасте. [Как организовать здоровое питание?](#) Подскажет наш материал.

Здоровый вес

ИМТ от 18,5 до 24,9 – нормальная масса тела.

[Даже небольшая потеря веса может улучшить или предотвратить заболевания, связанные с ожирением.](#)

Сон

Люди, которые имеют нарушения сна, подвергаются большему риску проблем со здоровьем.

7 часов сна — это шаг в правильном направлении, шаг навстречу здоровью. [Подробнее](#) - в нашей статье.

Физическая активность

Регулярное движение помогает не только предупредить, но и лечить неинфекционные заболевания. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать. [Узнайте о преимуществах физической активности.](#)

Контроль над стрессом

Доказано, что повышенный уровень стресса мешает справляться с заболеваниями, а длительное состояние стресса приводит к нервному истощению. [Нервная система требует такого же внимания, как и питание, физическая активность, личная гигиена.](#)

Забота о здоровье

Чтобы предотвратить хронические заболевания или выявить их на ранней стадии, нужно посещать врача не только при появлении жалоб, но и с профилактической целью. Для того, чтобы пройти профилактический осмотр (диспансеризацию), не нужны поводы, жалобы или симптомы. Достаточно просто обратиться в поликлинику по месту жительства.

Отказ от курения

Курение — основная причина хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и фактор риска инфаркта и инсульта. [Никогда не поздно бросить курить и снизить риск.](#)

Чем больше у человека здоровых привычек, тем дольше продолжительность его жизни.