

10 основных принципов ЗОЖ

«ЗОЖ — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма».

Ниже перечислены основные принципы ЗОЖ, следуя которым вы сможете надолго сохранить молодость и здоровье:

- 1. Зарядка.** Утренняя зарядка – это один из основных принципов ЗОЖ. Делать ее нужно каждый день, подбирая упражнения с упором на подвижность, гибкость, правильное дыхание.



- 2. Отказ от вредных привычек.** Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, то никакие занятия и тренировки вам особо не помогут. Поэтому прежде чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.



3. Закаливание. Это прекрасный способ улучшить свое здоровье и усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно, плавно увеличивая время процедуры.



4. Правильное питание. Это залог здоровья любого человека. Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:

- дробное питание – принимать пищу нужно часто (5-6 раз в сутки), но небольшими порциями;
- прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.



5. Здоровый сон. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.



6. Соблюдение правил личной гигиены. Это пункт особенно актуален в начале этого года в связи со всем известными событиями, связанными с развитием всемирной пандемии.



7. Саморазвитие. Очень важно не давать лениться своему мозгу. Необходимо постоянно ставить перед ним новые амбициозные задачи (учить иностранные языки, читать, тренировать память и так далее). Это поможет сохранить вам ясный ум и твердую память до глубокой старости.



8. Регулярные физические нагрузки. Важнейший принцип ЗОЖ. Все мы знаем фразу «движение – жизнь» и это действительно так. Адекватные физические нагрузки разгоняют кровь по телу, нормализуют обменные процессы, помогают избавиться от лишних килограммов и предотвращают развитие застойных явлений в организме.



9. Психологическое



здоровье. Вы можете не

пить, не курить, заниматься спортом и следовать другим принципам ЗОЖ, но если ваш организм постоянно находится в состоянии стресса, то все это будет малоэффективным. Негативные мысли и сильный стресс могут спровоцировать развитие психосоматических заболеваний и эмоциональных отклонений, что неизбежно скажется на физическом здоровье. Поэтому старайтесь меньше нервничать и сохраняйте баланс трех главных сфер жизни – семья, личностный рост, работа.

10. Отсутствие лишнего веса. Сегодня уже все знают, что ожирение – это не вредная привычка, а болезнь, которая может спровоцировать развитие таких тяжелых патологий, как сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца и опорно-двигательного аппарата, патологии ЖКТ и так далее. Поэтому, если у вас есть лишние килограммы, обязательно сходите к диетологу, который разработает для вас индивидуальную диету с учетом особенностей вашего организма и поможет правильно избавиться от лишнего веса.



Здоровья Вам!

https://zen.yandex.ru/media/ne_boleem/10-osnovnyh-principov-zoj-kotorye-pomogut-vam-sohranit-zdorove-na-dolgie-gody-5e8db1465af0cc63093f2528