

10 принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Здоровый образ жизни – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.

Следование ЗОЖ направляет человека к действиям, в результате которых осуществляется профилактика заболеваний, укрепляется иммунная система и организм поддерживается в максимально здоровом состоянии.

Важно! Соблюдение простых правил здорового образа жизни способно увеличить продолжительность жизни до 30%.

1. ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

Важно! Здоровый крепкий сон восстанавливает функции мозга, восстанавливает физическую силу и способствует укреплению иммунитета, так как во время отдыха у человека повышается уровень мелатонина.

Основные принципы качественного сна:

- Рекомендуется ложиться спать с 22 до 23 часов ночи, в этот момент происходит очищение лимфы и обновляются клетки.
- Важно выработать одинаковый режим для сна, не зависимо от будних или выходных дней. Это создаст привычку для организма и принесет максимальный эффект от отдыха.
- Необходимо удобное спальное место, тихая окружающая обстановка, комфортная температура и проветриваемое помещение.
- Перед сном необходимо отказаться от кофеина, никотина, энергетических напитков и т.д.
- Самое лучшее время для пробуждения считается конец быстрого сна, когда прошел полный цикл. Рекомендуется проспать 4-6 циклов (цикл составляет 90 – 110 мин.), поэтому рассчитайте подходящее время для своего пробуждения.

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.



Важно! Питание должно быть разнообразным и свежим, включающее в себя различные продукты, для получения максимального количества витаминов, минералов и полезных веществ.

Основные принципы здорового питания:

- Обязательно завтракайте. В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.
- Употребляйте пищу в умеренном количестве. Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.
- Пережевывайте пищу тщательно. Многократное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами.
- Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями. Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения.
- Не наедайтесь перед сном. Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна.
- На ночь потребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.). Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ.
- Используйте только свежие продукты питания. Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки. Большое содержание полезных веществ сохраняется в продуктах, если готовить на пару или отварить.

3. ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Вода – один из самых важных элементов в организме человека, так как выполняет множество функций, отвечает за доставку питательных веществ и участвует в различных процессах жизнедеятельности человека.

Важно! Для запуска организма и стабильной работы обмена веществ, рекомендуется употреблять 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки.

Основные принципы потребления воды:

- Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения. Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков.
- Вода должна быть теплой или комнатной температуры. Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания.
- Пить лучше маленькими глотками, чтобы не затруднять работу почек.
- Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин это улучшит пищеварение.
- Не желательно пить в большом количестве во время еды, потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение.
- Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок. Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода.
- Выпивайте стакан воды перед сном, это влияет на пищеварение в кишечнике.
- Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду, так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.

4. ПОТРЕБЛЕНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ

Окислительный стресс считается одной из основных причин преждевременного старения организма и возникновения множества хронических заболеваний таких как: онкологические, сердечно-сосудистые, метаболические, дегенеративные, воспалительные и другие.

Важно! Для снижения окислительных и воспалительных процессов в организме необходимо потреблять достаточное количество антиоксидантов.

Основные принципы борьбы с окислением:

- Старайтесь меньше нервничать. Стрессы влияют на образование активных форм кислорода.
- Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, курение и другие вредные привычки имеют прямое влияние на закисление организма.
- Перейдите на правильное питание. Большое количество антиоксидантов находится в свежих овощах, фруктах, ягодах, зелени, зеленом чае.
- При сильном окислении потребляйте БАДы с антиоксидантами. На рынке есть большое количество антиоксидантных БАДов. Витамин С, витамин Е, Глутатион, Катехин, Коэнзим Q10, β-каротин и другие.
- Потребляйте водородную воду. Последние исследования доказывают, что водород является самым эффективным природным антиоксидантом, который снижает окислительные и воспалительные процессы.

5. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Роль правильного дыхания человека нельзя недооценивать. Поступление воздуха в организм так же важно, как и получение питательных веществ с пищей и воды. Газообмен участвует во многих важных процессах, в том числе в синтезе биологических соединений.

Важно! Уделяйте своему дыханию больше внимания, особенно когда находитесь на чистом воздухе. В лесу или на природе обязательно делайте глубокие вдохи и выдохи.

Основные принципы правильного дыхания:

- Дышите через нос, это очищает, согревает и увлажняет поступающий воздух.
- Дышите полной диафрагмой, она помогает задействовать весь объем легких и массирует внутренние органы.
- Дышите плавно и глубоко. Ускоренное дыхание может вызвать гипервентиляцию.
- Тренируйте свое дыхание. Это войдет в привычку и принесет много пользы.
- Чаще бывайте на природе и за городом. В таких местах находиться больше чистого воздуха.

6. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.

Важно! Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.

Основные рекомендации в физической культуре:

- Сохраняйте умеренность в упражнениях. Умеренность дает максимальную пользу для человека.
- Делайте утреннюю зарядку. Зарядка поможет быстро запустить организм.
- Не доводите себя до переутомления. Перегрузки негативно влияют на организм.
- Потребляйте воду во время тренировок. Вода поможет избежать кислородного голодания.
- Не наедайтесь перед тренировками.

7. ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

Важно! Потребляйте в пищу больше свежих овощей, фруктов и зелени. В периоды нехватки витаминов, старайтесь восполнить их с помощью витаминных и минеральных комплексов.

Основные рекомендации получения витаминов:

- Потребляйте больше свежих овощей и фруктов.
- Придерживайтесь сбалансированного питания.
- Чаще бывайте на свежем воздухе.
- Занимайтесь спортом.
- Не поддавайтесь негативным эмоциям.
- В зимний период проходите курс витаминных комплексов если потребляете мало овощей и фруктов.
- Мультивитамины рекомендуется принимать только вместе с пищей.
- Употребляйте витаминные комплексы циклами: 7 дней прием – 7 дней отдыха.

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет, что из-за нервных срывов возникают различные нарушения и заболевания.

Важно! Учитесь расслабляться, не поддавайтесь негативным эмоциям и унынию, проводите больше времени на природе, встречайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями с близкими людьми, посещайте культурные мероприятия.

9. СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Гигиена человека направлена на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека от воздействия условий жизни и труда. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, образованию грибковых заболеваний, закупорке пор, повреждению кожи и возникновению заболеваний.

Важно! Общее состояние человека и иммунитета напрямую зависит от правильного и ежедневного ухода за собой. Поэтому соблюдение гигиены кожи, волос, полости рта, половых зон должно войти в привычку с детства.

- Принимайте водные процедуры ежедневно (ванна, душ). Через кожный покров человека выводится до 300 г солевых отложений и до 6 литров пота каждую неделю.
- Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю. Для сохранения защитных свойств кожу необходимо регулярно чистить и промывать.
- Мойтесь под теплой водой. Она способствует расширению пор кожи, что позволяет легче смывать грязь.
- Контролируйте чистоту рук и ногтей. На руках оседает больше всего микробов, которые способны попасть в рот вместе с пищей.
- Мойте руки с мылом. Важно всегда промывать руки с чистящими средствами после посещения общественных мест, до и после туалета, перед и после потребления пищи, после контакта с любыми животными.
- Мойте руки дважды за один раз. Это дает повышенный антибактериальный эффект и массирует важные точки на ладонях рук.
- Протирайте руки влажной салфеткой, в случае путешествия и недоступности воды.
- Не выдавливайте прыщи, чтобы избежать кожного воспаления.
- Ноги рекомендуется мыть ежедневно прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

10. ЗАКАЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Закаливание способствует повышению сопротивляемости организма человека к вредным факторам окружающей среды. Эта процедура способствует выработке иммунитета и улучшает терморегуляцию организма.

Важно! Закаливание один из надежных способов укрепить иммунитет, но к такой процедуре необходимо подходить постепенно, выполняя каждый шаг без резких перегрузок для организма.

- Постепенность. Необходимо постепенно увеличивать количество, интенсивность и продолжительность процедур. Начинать нужно с простых и кратковременных действий с постепенным увеличением.

- Систематичность. Нужно систематизировать процедуры для укрепления защитных функций. Длительные паузы и перерывы в процессе закаливания способствуют ослаблению и даже полной утрате выработанных защитных реакций организма.
- Индивидуальность. Каждый человек имеет свои особенности организма, поэтому необходимо в зависимости от возраста и общего состояния здоровья выбрать рациональную процедуру, включающую вид закаливания, количество и продолжительность.
- Чувство меры. Во всех действиях должна быть мера, не стоит доводить себя до изнеможения и стрессовых состояний.
- Разнообразность. Закаливание может включать многообразные процедуры. Важно использовать контрастные температуры в комплексе, потому что устойчивость организма вырабатывается только к тому внешнему фактору, к которому подготавливаешь свой организм. Если используете солнечные ванны, то привыкаете к теплу и солнечной энергии, если используете холодное купание, то вырабатывается устойчивость к холоду.
- Самоконтроль. В процессе закаливания нужно постоянно контролировать свое самочувствие. Нарушение сна, отсутствие аппетита, раздражительность, вялость и другие отрицательные проявления, возникшие после начала оздоровительного комплекса, указывают на неправильность проведения данной процедуры.