Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Стремление к ЗОЖ - это сила и здоровье нации, укрепление физического тела, силы духа и морального облика человека. Об основах здорового образа жизни в этой статье...

1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО

ЗОЖ - не только Я, но и мое окружение...

Здоровый образ жизни - это не только физически здоровый человек, но и "здоровая" личность, а как следствие, здоровая и сильная нация (речь идет не только о физическом, но и о духовном здоровье людей, живущих на определенной территории).

Если гражданин Н. ведет здоровый образ жизни, а его соседи по подъезду употребляют алкоголь, наркотики, много курят, не соблюдают санитарные нормы, выгуливают собак возле подъезда, то гражданин Н, несмотря на твердые установки ЗОЖ, будет подвергаться множеству рисков: от вдыхания табачного дыма до риска заразиться серьезными болезнями (например, туберкулез) и получить физические травмы от нерадивых неадекватных соседей, а уж риски такого соседства для детей абсолютно очевидны.

По этому, в современных реалиях сторонникам здорового образа жизни стоит следить не только за собственным образом жизни и привычками, но и тщательно выбирать свое окружение и место жительства. При выборе места жительства нужно учитывать не только контингент соседей, но и экологическую обстановку микрорайона, в котором расположен жилой дом. Ведь самый лучший дом из эко-материалов теряет все преимущества, если расположен рядом с промышленной зоной или возле крупной автомагистрали.

Радостно, что стремление к здоровому образу жизни стало модным трендом современной России (и не только, люди во всем мире начинают понимать, что нужно меняться). Многие молодые люди и люди с жизненным опытом задумываются о смене городских каменных джунглей на жизнь в сельской местности и экоплселениях. Их главная цель - жить на чистой территории в макимсально естественных и благоприятных условиях, развитие личного подсобного хозяйства и полное самообеспечение чистой и здоровой пищей.

Каждый человек на пути к ЗОЖ должен все же начинать с себя. Собственный образ жизни и мысли - это главный пункт на пути к здоровью, долголетию и процветанию.

2. ОСНОВЫ ЗОЖ

1. Мы - это то, что мы едим. Качество продуктов, которые мы употребляем, напрямую влияет на состояние организма и его химический состав.

2. Активный образ жизни. Для поддержания здоровья необходимо регулярно заниматься физической культурой. Это могут быть как спланированные комплексы упражнений, так и просто продолжительная двигательная активность, путь даже на собственном огороде. Очень полезно периодически выезжать на природу. Свежиый воздух в сочетании с двигательной активностью и комфортным психологическим состоянием принесут ощутимую пользу нашему организму.

Один из вариантов для такого отдыха - это отдых на Алтае. Базы отдыха Горного Алтая работают круглогодично, и можно всегда подобрать комфортное место для отдыха именно для вас. Для самых активных, смелых и любознательных можно дополнить отдых на Алтае активными турами и экскурсиями по знаменитым местам и достопримечательностям.

3. Отказ от вредных привычек: алкоголь, курение, и конечно, наркотики. В этой статье мы не будем подробно касаться этой темы, все все знают. Лишь напомним, что если у вас есть вредные привычки, то современная медицина и научные разработки позволяют отказаться от пагубных пристрастий быстро и максимально безболезненно - было бы желание.

4. Душевное равновесие, психологическая гармония. С давних времен мы знаем поговорку, что все болезни от нервов. И хотя нельзя быть столь категоричными, тем не менее, крепкая нервная система защищает нас от реальных болезней. И напротив, психологические растройства способны провоцировать развитие заболеваний.

5. Минимум излучений. В новом тысячелетии нас повсместно окружают неестественные для человека предметы и явления: это и электромагнитные излучения, мобильные телефоны и интернет, пластиковая посуда и одежда из синтетических материалов. Конечно, человек адаптируется и привыкает к новым усовиям, тем не менее, по возможности стоит минимизировать влияние этих предметов, т.к. есть основания полагать, что они все же наносят определенный вред здоровью.

6. Лучшее лечение - это профилактика. Не стоит забывать об этом и пренебрегать ежегодными медосмотрами, даже есл вы до сих пор абсолютный противник больниц и медикаментозных способов лечения. Т.к. выявление заболеваний на ранних этапов - один из главых залогов скорейшего восстановления. И напротив, мы все знаем, что есть перечень заболеваний, выявив которые с запозданием, можно узнать о том, что лечение уже ничем не поможет...

Заключение: на сегодняшний день в интернет, газетах, журналах, на ТВ - публикуется множество полезной информации здоровом образе жизни. При наличии желания, составить личную карту ЗОЖ не сложно, а результаты будут радовать вас на протяжении длинной и счастливой жизни. И да, не забывайте, что в здоровом теле - здоровый дух.