Актуальность здорового образа жизни.

Каждый человек хоть раз в жизни задумывался, что такое ЗОЖ. Иногда к этому нас приводят проблемы со здоровьем, которое мы не берегли из-за нездорового образа жизни, а иногда мы просто сами начинаем ценить собственную жизнь и собственное здоровье.

Некоторые уверены, что отказавшись от вредных привычек и начав правильно питаться, они уже на полпути к успеху. Так ли это на самом деле и как дать определение правильного образа жизни в современном мире?

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Полезное значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней. Неоспоримым достоинством является и уменьшение страхов за состояние своего здоровья.

Важно учитывать, что здоровый образ жизни является постоянным, а не временным действием, которого необходимо придерживаться на протяжении какого-то промежутка времени.

Итак, рассмотрим некоторые основные принципы здорового образа жизни.

1. Здоровый образ жизни должен Вам нравиться, ведь стрессы, мучения и страдания вряд ли принесут много здоровья.
2. Также будет необходимо в корне изменить свой рацион питания, ведь жирная, тяжелая пища никоим образом не сделает Вашу жизнь легче.
3. Недостаток физической активности в современном мире является настоящей проблемой. Мы привыкли к личному транспорту, к доступности и близости общественного транспорта. На многих видах работ люди целый день находятся в положении сидя, в школе дети также сидят практически половину дня.

Все это приводит к ожирению, ухудшается кровоток, начинают болеть и разрушаться суставы.

Поэтому необходимо гулять по улицам, больше ходить пешком, делать зарядку, а еще лучше записаться в какую-нибудь спортивную секцию.

1. Обязательным этапом перехода к здоровому образу жизни является установление правильного режима дня. Ведь в каждом организме есть так называемые биологические часы, которые подготавливают наш организм к определенным действиям.
2. И еще один из главных этапов – отказ от вредных привычек. От употребления наркотических веществ и курения необходимо отказаться раз и навсегда. А вот алкоголь можно полностью не исключать, главное не злоупотреблять им. Некоторые врачи, даже утверждают, что бокал вина или рюмка коньяка один раз в неделю полезен.

Вот мы и рассмотрели основные принципы здорового образа жизни. Будете ли Вы вести здоровый образ жизни сейчас или осознание этой необходимости придет к Вам позже, это будет только Ваше решение. Главное чтобы решение было осознанное и добровольное, ведь здоровый образ жизни подразумевает под собой внутреннюю и душевную гармонию.