

# ЧЕК-ЛИСТ

# ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Нередко принцип «здоровый образ жизни» мы представляем в первую очередь как некий свод ограничений. На самом деле это не что иное, как набор правильных привычек, которые совсем несложно выработать.

1. Утро начинается со стакана воды. Употребление воды по утрам способствует образованию желудочных ферментов и нормализации процесса пищеварения, позволяет избавиться от чувства тяжести, спровоцированного обильным ужином накануне. С её помощью минимизируется уровень кислотности в разных отделах желудка. Вода, выпитая утром натощак, активизирует процессы очищения, запущенные ещё во время сна. Жидкость помогает не только вывести шлаки из организма, но и освежить цвет лица, улучшить состояние волос и кожи.

2. Овощи и фрукты – обязательно! Все мы знаем, что для поддержания веса в норме с пищей необходимо получать столько энергии, сколько мы тратим. Кроме того, питание должно быть сбалансированным, то есть содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Но также нашему организму необходимы пищевые волокна, которые, как метёлка, убирают всё ненужное из организма. Главный источник пищевых волокон, а также витаминов и минералов – фрукты и овощи. В ежедневном рационе питания их должно быть не менее 400 граммов.

3. Отказ от вредных привычек. Курение сокращает продолжительность жизни на 11 лет, а продолжительность здоровой жизни – на 15–17 лет. Трудно назвать заболевание, в котором курение не было бы фактором риска его развития или фактором, ухудшающим его течение. Кроме того, курение нарушает психическое здоровье, вызывая у человека зависимое поведение. Что же касается алкоголя, то он не только разрушает печень, сердце и желудок, но и приводит к нарушениям в эмоциональной сфере.



4. Гигиена тела и помещений. Ежедневное проветривание помещений и соблюдение правил гигиены – одна из действенных мер профилактики многих заболеваний. Вирусных инфекций в том числе.

5. Борьба с гиподинамией. Недостаток физической активности – фактор риска множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы. Минимальная «доза», необходимая для поддержания здоровья, – 30 минут физической активности (10 тысяч шагов в день).

6. Расслабление, медитация – 30 минут в день. Мы все сталкиваемся со стрессом, а стресс – это сжатие, напряжение, спазм, замирание... Именно так реагирует на стресс наше тело. Там, где напряжение, нет энергии, а есть боль, негативные мысли и эмоции. Но мы можем себе помочь, научившись расслабляться. Для этого есть медитация и упражнения на расслабление. Если тело расслаблено, то его органы и функциональные системы работают прекрасно, мысли конструктивны, настроение хорошее.

7. Регулярные осмотры. Прохождение регулярных профилактических осмотров у терапевта, стоматолога, гинеколога (уролога), окулиста позволяет выявить факторы риска развития заболеваний или болезни на ранней стадии, когда их лечение наиболее эффективно.

8. Позитивное мышление. Наши мысли порождают эмоции, а эмоции отображаются в теле. Нет «хороших» или «плохих» эмоций. Все эмоции для нас важны, главное – уметь их проживать экологично, с бережным отношением к себе. В этом и состоит суть позитивного мышления. Важно повышать свой эмоциональный интеллект, чувство юмора, учиться мыслить конструктивно, уметь общаться и выстраивать отношения.