

**ΠΡΟСТЫЕ УСТУПЫ  
К ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ**

# ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ К ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ

ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ К ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ	2
Что такое здоровье?	3
<b>С чего начать здоровый образ жизни?</b>	3
Вода - источник жизни.	3
Зачем организму вода?	4
Как правильно пить воду?	5
<b>Как же осознанно выбросить вредные продукты из дома?</b>	52
Список самых вредных продуктов:	5
Какие последствия мы можем нажать, употребляя вредные продукты:	8
<b>Как перестать хотеть сладкое?</b>	9
Как ограничить себя в сладостях?	9
Организм никогда не скажет сахару «СТОП!» без вашей помощи	10
<b>Поддерживайте уровень сахара в крови</b>	10
Список продуктов, понижающих уровень сахара	11
<b>Что есть здоровая пища?</b>	11
Как правильно ходить в магазин?	14
<b>Какую пищу лучше всего есть?</b>	15
Как быстро и здорово приготовить еду?	15
Здоровая пища в офис.	17
Как есть меньше?	17
Какие витамины и минералы вам нужны?	18
<b>Физическая активность</b>	19
Сон	21

## Что такое здоровье?

Итак, Дорогие мои, какое наше главное богатство?

Правильно! Это здоровье :)

Чтобы быть здоровым недостаточно только хотеть этого, нужно приложить немало усилий, занимаясь постоянно усовершенствованием своего организма. К своему здоровью вы должны подходить со всей ответственностью. Здоровье - это энергетическая сила, которая движет вами и гарантирует успех во всех начинаниях.

Чтобы начать вести здоровый и правильный образ жизни, следует пересмотреть свои привычки и принципы. Вы должны употреблять пищу, богатую белками, правильными жирами, клетчаткой и углеводами.

## С чего начать здоровый образ жизни?

Вода - источник жизни.

Вода необходима нам для жизни.

Без воды человек может прожить 3 дня. В среднем считается, что в день взрослому человеку нужно выпивать около 2 литров воды, но каждый человек индивидуален и количество воды, которое следует употреблять человеку, будет меняться в зависимости от многих факторов:

- уровень интенсивности обменных процессов;
- возраст, рост и вес;
- условия окружающей среды (температура и влажность);
- состояние здоровья (употребление лекарств)
- количество и качество употребляемой пищи и напитков.



## Зачем организму вода?

Вода обеспечивает протекание многих биохимических и физиологических процессов:

- ❖ очищение организма от токсинов и продуктов жизнедеятельности;
- ❖ регуляцию теплообмена;
- ❖ транспорт кислорода и питательных веществ;
- ❖ переваривание пищи и усвоение питательных веществ;
- ❖ амортизацию суставов;
- ❖ строительство клеток;
- ❖ осуществление метаболизма;
- ❖ защиту внутренних органов и тканей.

## Как правильно пить воду?

- Начинайте утро со стакана воды — она освежает и выводит токсины из организма.
- Держите [бутылку](#) на столе или под рукой на рабочем месте.
- Используйте большую бутылку — это поможет задать дневной лимит.
- Выпивайте стакан воды перед каждым приемом пищи.
- Всегда берите с собой воду в дорогу.
- Добавляйте в воду ягоды, лимон или травы.
- Выпейте стакан воды вместе с кофе и безалкогольными напитками.
- Пейте воду во время физической активности.

## Как же осознанно выбросить вредные продукты из дома?

### Список самых вредных продуктов:

От того, что мы едим зависит не только наш вес, но и здоровье практически всех наших систем организма. Питание должно быть правильное и сбалансированное. Однако, когда перед глазами появляется соблазн....мы не можем удержаться от покупки вредных продуктов. Как нам отказаться от любимых чипсов, фастфуда??

Нужна недюжинная сила воли, которая нас будет сдерживать и останавливать. Но, если же мы не можем отказаться от гадостей, нужно постараться хотя бы наиболее вредные исключить из нашего рациона. Какой вред нашему организму могут нанести популярные лакомства и деликатесы? Разбираемся в самых вредных продуктах.

Сладкая газировка. Пузырьки газа, за которые мы и любим газированные напитки, вызывают вздутие живота, изжогу, отрыжку и метеоризм. Кроме того, сладкая газировка, действительно, очень сладкая — каждый стакан содержит 100–150 лишних калорий. Никакой питательной ценности в них нет, это чистый сахар.



Копчености. В копченном мясе и рыбе очень много соли. Соль задерживает жидкость в организме, что приводит к образованию отеков. Антиокислители, которые часто присутствуют в таких продуктах, негативно сказываются на микрофлоре ЖКТ. К тому же копчености нередко очень жирные, а употребление избыточного количества жира — это дополнительная нагрузка на органы пищеварения.



Чипсы. По сути, картофельные чипсы — это крахмал, жир и соль. В одном пакетике чипсов содержится до одной столовой ложки масла. Поступление такого «топлива», раздражающего желудок, может вызвать изжогу, которая ощущается как жжение и неприятный привкус во рту. В одном пакетике чипсом можете быть от 1200 -1700 калорий. А сейчас посчитайте сколько вам нужно сделать тренировок, чтоб отработать эту минутную слабость.





В среднем силовая тренировка для девушки около 400 калорий сжигает.

Шоколад. Это лакомство тоже очень жирное, а избыток жиров, как мы рассказали выше, может вызвать кислотный рефлюкс. Такой же эффект оказывает и теобромин — вещество, которое в избытке содержится в шоколаде.




Трансжиры. Например, маргарин — продукт, совершенно неестественный для нас. Трансжиры плохо усваиваются и вызывают раздражение и воспаление ЖКТ. Результатом их употребления могут стать диарея, боль в желудке и тошнота.



Пряности и острые соусы. Регулярное раздражение острыми продуктами стенок желудка может привести к снижению их защитного барьера и развитию гастрита — воспалению слизистой желудка. Также пряная и острая пища стимулирует производство желудочного сока и может привести к изжоге — забрасыванию содержимого желудка в пищевод — особенно после обильных трапез.



<p>Белый хлеб. В таком хлебе почти нет питательных веществ — он беден витаминами, минералами и практически не содержит белка и клетчатки. Зато он калориен, в нем много сахара и крахмала. Нежный мягкий хлеб тяжело переваривается. В кишечнике он разбухает, что приводит к запорам, тяжести в животе и метеоризму.</p>	

Какие последствия мы можем нажить, употребляя вредные продукты:

- Боль и тяжести в желудке;
- Повышенное газообразование и метеоризм;
- Запоры или диарею;
- Тошноту;
- Отрыжку;
- Неприятный привкус во рту.

Избыток жиров создает лишнюю нагрузку на печень и поджелудочную железу, ухудшает работу сердечно сосудистой систему, приводит к появлению лишнего веса. Сахар приводит к брожению, способствует ожирению и вредит зубам.

**Можем ли мы противостоять минутной слабости?** Или будем поддаваться соблазну?

Нет!!! У нас есть **СИЛА ВОЛИ**, которая нас остановит... и напомнит, что здоровье у нас одно и мы своё богатство будем беречь и совершенствовать.



## Как перестать хотеть сладкое?

Сахар – это причина лишнего веса. Он портит зубы, нарушает обмен веществ и вредит микрофлоре кишечника. Многие с радостью отказались бы от него, но не в силах справиться с тягой к мармеладу и шоколаду. Преодолеть страсть к сладкому очень и очень непросто, но все же есть способы, помогающие перехитрить собственный организм.

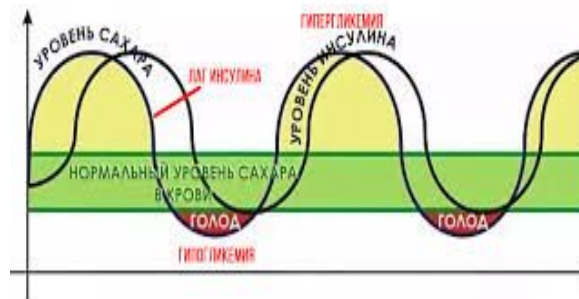
## Как ограничить себя в сладостях?

1. Добавьте в рацион сложные углеводы ...
2. Сокращайте потребление сахара постепенно ...
3. Сделайте потребление **сладкого** осмысленным ...
4. Откажитесь от ритуалов, связанных с поеданием **сладкого** ...
5. Не вознаграждайте себя сладостями ...
6. Придумайте способы отвлечься от тяги к **сладкому** ...
7. Пейте воду вместо **сладких** напитков

Кроме того, он «кормит» те кишечные бактерии, которые вредят органам пищеварения и заставляют человека набирать вес. А еще «питает» бактерии в ротовой полости, которые вызывают кариес. Сахар уничтожает полезные бактерии микрофлоры.



Поступление сахара дает сигнал поджелудочной железе, и та выделяет инсулин. Этот гормон запускает его в клетки тела, и организм получает свежую энергию. Однако эффект длится недолго: энергия, поступающая из сахара, растворяется так же быстро, как и появляется. И организм хочет еще сахара.



Организм никогда не скажет сахару «СТОП!» без вашей помощи

Если несколько способ обмануть себя:

- ➔ Больше двигайтесь, это поможет вам отвлечься;
- ➔ Придумайте себе какое то занятие, чтоб у вас была бы сосредоточенность на каком то мероприятии;
- ➔ Вместо печенек, шоколадок держите при себе фрукты, овощи, они не такие сладкие, но обеспечат вас полезными веществами.
- ➔ На перекус имейте всегда при себе орехи, полезный белок и полезные жиры будут приносить гораздо большую пользу вам, в отличие от сахара.

Поддерживайте уровень сахара в крови

Если в составе продукта большой процент углеводов, и сахара нет, или он стоит на последних местах — данный продукт содержит в основном сложные или медленные углеводы.

Даже, если вы видите надпись “без сахара”, то производитель может добавить под маской других ингредиентов: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, кукурузный сахар, мед и т.д.

Простой совет: контролируйте количество сахара в продуктах, так как это всегда лишние пустые калории, которые вредят не только фигуре, но и нашему здоровью.

Что нормализует содержание сахара в крови? Как снизить уровень сахара без лекарств?

Самый простой способ - нормализовать правильное питание.

#### Список продуктов, понижающих уровень сахара

- овощи: лук, репа, капуста, шпинат, огурец, спаржа, кабачок, сельдерей, топинамбур;
- фрукты: садовые и лесные ягоды (особенно черника, вишня и клюква), яблоки кислого и кисло-сладкого сорта, грейпфруты, апельсины;
- крупы: гречка, чечевица, горох;
- рыба (лосось, макрель, сардины) и нежирное мясо (говядина, птица, кролик);
- продукты с повышенным содержанием клетчатки;
- орехи: миндаль, кешью, фундук, грецкий орех (но не больше 50 гр в сутки), семечки подсолнуха и тыквы;
- приправы: корица, куркума, гвоздика;
- напитки: зеленый чай, цикорий, отвар или чай с липой.

*Правильное питание, здоровый образ жизни, спорт и эмоциональное здоровье — лучшая профилактика повышенного сахара в крови!*

#### **Что есть здоровая пища?**

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Белки, жиры и углеводы играют важную роль в организме человека.

**Белки**—сложные вещества, состоящие из аминокислот. Являются неизменной составляющей частью рациона. Это главный строительный материал, без которого невозможен рост мускулатуры и тканей в целом. Белки подразделяются на 2 категории:

	<p><b>Животный</b>, который поступает из продуктов животного происхождения. К этой категории можно отнести мясо, птицу, рыбу, молоко, творог и яйца.</p>
	<p><b>Растительный</b>, который организм получает из растений. Здесь стоит выделить рожь, овсянку, грецкие орехи, чечевицу, фасоль, сою и морские водоросли.</p>

**Жиры** - это органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме, главные поставщики энергии в периоды дефицита пищи и болезней, когда организм получает малый объем питательных элементов или же не получает их вовсе. Жиры необходимы для эластичности кровеносных сосудов, благодаря чему полезные элементы быстрее проникают к тканям и клеткам, способствуют нормализации состояния кожных покровов, ногтевых пластин и волос. Жиры в больших количествах содержатся в орехах, масле сливочном, маргарине, жире свином, сыре твердом.



**Углеводы** — это главный источник энергии для людей. В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные. Углеводы, называемые простыми или «быстрыми», легко усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови, что может повлечь набор лишнего веса и ухудшение метаболизма.

Быстрые углеводы — это легкоусвояемые углеводы, имеющие высокий гликемический индекс. Чаще всего они обладают простой структурой и состоят из одной или двух молекул — например, фруктоза, глюкоза и лактоза. Кроме этого, обычно хорошо растворимы в воде и отличаются сладким вкусом.

Отметим, что к быстрым углеводам также относят продукты со сложной структурой молекул, но с высокой скоростью усвоения. В список подобной еды входит белый рис, мука, крахмал — содержащиеся в них калории усваиваются организмом также легко, как калории из простых углеводов.





<p>Сложные углеводы состоят из множества связанных сахаридов, включая в себя от десятков до сотен элементов. Подобные углеводы считаются полезными, поскольку при переваривании в желудке они отдают свою энергию постепенно, обеспечивая стабильное и длительное чувство насыщения.</p>	

Также важную роль в организме играют витамины и микроэлементы, которые не включены в структуру тканей, однако без их участия не выполнялись бы многие жизненно важные функции, происходящие в человеческом организме.

Рациональное питание имеет существенное значение – и это подразумевает не только своевременное употребление вкусно приготовленной еды, но и включение в ежедневный рацион оптимального соотношения таких важных для правильной жизнедеятельности.

Как правильно ходить в магазин?

Поход в магазин дело сложное, поэтому, чтоб не поддаваться соблазну в магазине, нужно руководствоваться простыми правилами:

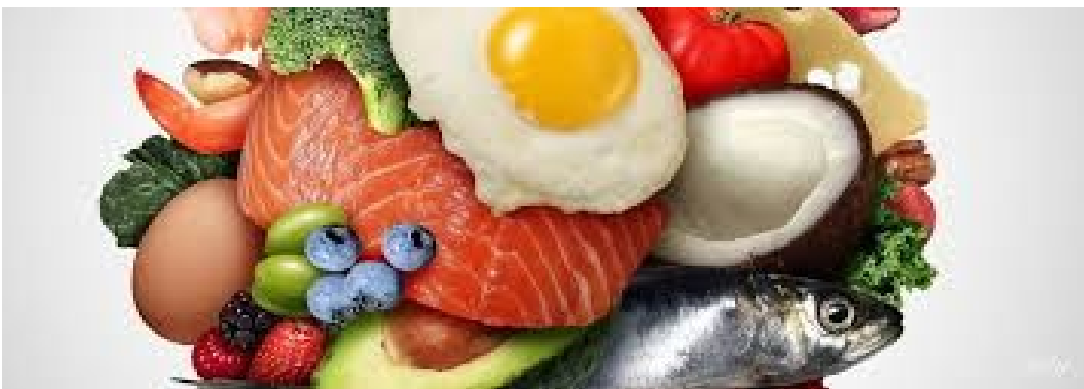
- Перед выходом из дома, едим и пьем до утомления, для того чтоб обезопасить себя от ненужных покупок.
- Обязательно делаем список покупок, по списку легче всего не отклоняться от назначенного курса и покупать только то, что необходимо.



- Желательно делать список продуктов на неделю или больший срок, тем самым мы сэкономим свое время и избежим ненужных покупок.
- Читаем этикетки: на продуктовой этикетке обязательно должно быть отражено: наименование продукта, имя производителя, пищевая и энергетическая ценность, то есть количество белков, жиров, углеводов и калорийность на 100 г продукта.

Какую пищу лучше всего есть?

Лучше всего есть свежеприготовленную пищу из натуральных продуктов, ведь в ней содержится больше всего витаминов, минералов, белков и полезных углеводов. Здоровая пища определяется не только ее составом, условиями выращивания, экологически чистым регионом. Для мясных продуктов большого значения имеют корма, отсутствие в них добавок, ускоряющих рост породы; для растительной пищи требуется осуществлять контроль за удобрением, присутствием так пугающего всех ГМО.



Как быстро и здорово приготовить еду?

На приготовление правильной еды тратить нужно значительно меньше времени, чем на разные сложные блюда. Чем проще приготовлена, тем полезнее для вас.

Если у вас времени нет на приготовление еды, а питаться хотите правильно в течение недели. Можно приготовить заготовки еды, но помним что еда должна быть сбалансированная и правильная. Что же должен включать ваш рацион? Сложный углеводы, белки и полезные жиры. Углеводы лучше всего черпать из злаковых. Овощи и фрукты относятся к углеводам. Говоря о белках, имеем в виду нежирные сорта мяса: курица, индейка, говядина, разные сорта рыбы. Вы можете ПП еду заготовить и расфасовать в различные контейнеры, также приготовить себе перекусы: орехи, семена, которые являются полезными жирами.

Идеально подойдет запекание или готовка на пару. Так вы можете запекать ПП котлеты в духовке или приготовить их на пару. Каши лучше всего отваривать на воде и не класть в них масло сразу же, а делать это после того, как вы разогрели готовую еду.

Приготовление пп заготовок на целую неделю предполагает то, что вы будете замораживать уже готовые блюда. Пусть у вас не будет никаких опасений на этот счет — замораживать можно практически все готовые блюда и при этом они сохраняют превосходный вкус и даже аромат.

Лучше всего использовать специальные пищевые контейнеры. Здесь нужно обратить внимание на то, что далеко не все контейнеры можно помещать в морозильную камеру. Еще одно важное правило заморозки пп заготовок на неделю — это замораживать уже холодные блюда. Не нужно сразу же фасовать блюдо после его готовки. Дождитесь, пока оно полностью остынет до комнатной температуры, и лишь потом приступайте к фасовке и заморозке.



Здоровая пища в офис.

Так как у вас уже приготовлены контейнеры с едой, идя на работу, возьмите с собой порцию. К обеду она, вполне разморозится и вам останется только подогреть в микроволновке. Вот там полезный и здоровый обед, сбалансированное питание.

Старайтесь, чтоб у вас в офисе всегда были бы какие то перекусы: орехи, яблоки, либо другие фрукты. Не забываем про воду, так как вода источник жизни и красоты.

Как есть меньше?

***Съев за один присест килограмм*** здоровой еды, здоровья мы себе не прибавим.

Полезной будет та пища, которая переварится и усвоится без насилия над внутренними органами. Нужно уважать свой организм и не запихивать огромных порций. Единоразовый объем пищи- с ваш кулак.

Как правильно есть:

- ❖ ***Есть нужно, тщательно пережевывая*** пищу и отмечая степень своего насыщения. Кушая медленно, мы даем возможность включиться химии насыщения, чтобы просигнализировать в мозг: «мне достаточно».
- ❖ ***Чтобы есть меньше***, не стоит жевать перед телевизором, экраном компьютера или за книгой. Иначе мы не сможем заметить слабый сигнал организма, что уже наелись, и будем жевать, пока не опустошим кастрюлю или не отвалимся от стола, как пиявка, с полным брюхом.
- ❖ ***К еде нужно относиться*** преимущественно, как к субстанции, которая нужна для поддержания жизни, а не как к средству получения удовольствия.

---

Здоровая еда, как оказывается, не имеет ничего общего с необычной тратой денег, времени и усилий. Остается не тешить себя отговорками, а взяться за вредные привычки в питании и вернуть себе молодость, начав правильно питаться.

Вы готовы попробовать?

Какие витамины и минералы вам нужны?

Каждый человек индивидуален и невозможно всем установить какой то определенный комплекс витаминов, который он должен употреблять. Если у вы заметили у себя такие явления, как усталость, сонливость, депрессия, нарушения сна, ломкость волос и ногтей могут быть следствием недостатка витаминов или минералов.

Поэтому, чтобы понять какие именно вам нужны минералы и витамины нужно сделать анализы на микроэлементы, и можно будет легко устранить, всего лишь изменив диету или назначив вам витаминно- минеральные комплексы.

Заботьтесь о своем здоровье!

### Физическая активность

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;
- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;
- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

*Зачем вообще заниматься спортом?*

Да, спорт требует времени и сил, но, взамен может предложить отличное самочувствие, море дополнительной энергии, усиленный иммунитет, хороший сон и аппетит, богатырскую силу, здоровое сердце и сосуды, укрепленную психику и красивую фигуру.

К тому же, он неплохо прокачает ваши морально-волевые качества, целеустремленность, и научит не бояться трудностей.

## СПОРТ УКРЕПЛЯЕТ ВЕРУ В СЕБЯ И В СВОИ СИЛЫ, ПОВЫШАЕТ САМООЦЕНКУ!

Еженедельные физические нагрузки должны вам приносить удовольствие, не важно какой вид спорта вы выберете: шейпинг, фитнес, танцы, йога и т.д.

Как побороть в себе лентяя и пойти на спорт?

Если вы планируете сходить на спорт с понедельника, со следующей недели, с Нового года, вам не нравится погода, условия, нет возможности, средств - то знайте, в вас сидит ЛЕНЬ. Пока вы не встанете с дивана, не соберете свою СИЛУ ВОЛИ в кулак, никто не сделает это за вас, никто не решит вашу проблему лишнего веса, либо проблему со здоровьем.

Ежедневная победа над ЛЕНЬЮ тренирует СИЛУ ВОЛИ, а уступки ЛЕНИ - развивают ее.

Зачастую люди говорят, у меня нет времени: дети, дом, семья, кастрюли... но это просто отговорки. Всегда можно найти 1 час времени на себя, сократив например болтовню с подругами, шопинг, выпивку пива с друзьями.

Помните, вам здоровье и тело дано один раз, и на всю жизнь!





## Сон

Сколько времени вы спите? Сон является очень важным фактором в жизни человека. Полноценный сон не меньше восьми часов в сутки. Сон является вторым фактором, после питания, влияющий на похудение.

Гормон молодости и красоты мелатонин вырабатывается эпифизом головного мозга только в полной темноте. Он выполняет важнейшие функции:

1. Противостоит старению;
2. Восстанавливает и укрепляет клетки;
3. Регулирует жировой обмен;
4. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
5. Помогает справляться со стрессами;
6. Нормализует артериальное давление;
7. Поддерживает правильный обмен веществ.



Ученые установили связь между возрастом и количеством часов, необходимых человеку для полноценного отдыха.

- 0–3 месяца: 14–17 часов
- 4–11 месяцев: 12–15 часов
- 1–2 года: 11–14 часов
- 3–5 лет: 10–13 часов
- 6–13 лет: 9–11 часов
- 14–17 лет: 8–10 часов
- 18–25 лет: 7–9 часов
- 26–64 года: 7–9 часов
- 65+ лет: 7–8 часов

Недостаток сна пагубно отражается на внешности. В результате могут появиться лишний вес, темные круги под глазами, бледность и нездоровый цвет лица. Также недосыпание ведет к рассеянности внимания, снижению работоспособности и преждевременному старению.

### Улучшение сна

Важно обращать внимание не только на продолжительность, но и на качество отдыха:

- Помните, что бодрствовать необходимо днем, а спать ночью. Нарушение этого графика может привести к сбою биологических часов.
- Перед сном не употребляйте тонизирующие напитки.
- Не переедайте за ужином.
- Ложитесь спать до полуночи ( пик выработки гормона мелатонина между 24 :00 и 5:00, но повышается его активность с 21 часа.

