

# Траектория личного качества жизни

Трунов Андрей ИУ7-72Б

31 октября 2022 г.

Лекция под названием – траектория личного качества жизни. Лекцию провёл Пеньков Александр Михайлович.

Малоподвижный образ жизни ведёт к:

- ожирению (замедление обмена веществ и кровообращения);
- развитию сердечно-сосудистых заболеваний;
- ослаблению мышц и костей;
- развитию рака толстой кишки и молочной железы;
- ускорению процесса старения;
- увеличению затрат на здравоохранение.

Основами здорового образа жизни являются двигательная активность, спорт, питание (соблюдение рациона, употребление полезной пищи вместо вредной), управление распорядком дня (режим сна и любая активность). Для поддержания здорового образа жизни могут пригодиться современные гаджеты (браслеты, приложения).

На завтрак следует кушать каши (овсяная, гречневая) вместо бутербродов, наполненных быстрыми углеводами. На ужин советует есть: нежирное мясо (отварная говядина, тушёная курица, запечённая индейка), морепродукты (креветки, мидии, кальмары), умеренно-жирные сорта рыбы (тунец, горбуша, форель, карп), свежие или термически обработанные овощи, яйца, кисломолочные продукты, все ягоды и фрукты (кроме бананов и винограда), орехи (не более 40 граммов), творог.

Самая важная фаза сна – фаза глубокого сна, когда восстанавливаются метаболизм, нервная система, печень, сердце, почки. Длительность фазы глубокого сна должна составлять 4-5 часов.