

Здоровый образ жизни



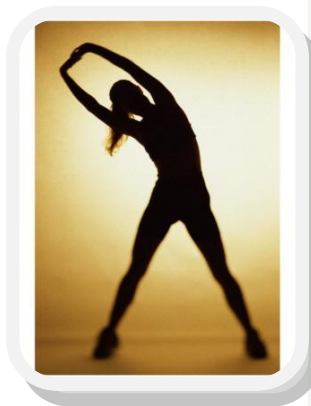
Что такое здоровый образ жизни

Сегодня все сложнее оставаться здоровым. Это свя-

зано с бешеным ритмом, в котором приходится жить современному человеку (особенно жителю мегаполиса), неблагоприятной экологической обстановкой, некачественным питанием и т. д. Доказано, что только на 15-20 процентов здоровье зависит от уровня здравоохранения, генетической предрасположенности к тому или иному заболеванию и экологии. Все остальное — это физические нагрузки, отсутствие вредных привычек, полноценное питание. Именно они и являются основными составляющими здорового образа жизни.

Движение — это жизнь

Что такое здоровый образ жизни без физических упражнений и занятий спортом? Эти составляющие являются наиболее важными. Здоровье и долголетие человека напрямую связаны с активным двигательным режимом. В школах и дошкольных учреждениях много делается для того, чтобы дети получали физическое развитие. Но и взрослому человеку необходимо заниматься физкультурой, заботясь о своем здоровье.



Правильное питание

Здоровый образ жизни и его составляющие все оказывают влияние на хорошее самочувствие и качество жизни человека. Но

правильному питанию здесь принадлежит особая роль. Один из принципов его — принимать пищу небольшими порциями, но часто. От белого хлеба, пирожков и булочек придется отказаться совсем, т. к. при неправильном пищеварении образуются токсины, что часто приводит к различным заболеваниям.

