

С чего начать путь к ЗОЖ, чтобы не бросить через неделю

Здоровый образ жизни — это набор привычек и действий, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Строгого понятия ЗОЖ не сформулировано, поэтому люди часто воспринимают его по-своему. Для кого-то это спорт семь раз в неделю, а кто-то считает, что стал вести здоровый образ жизни, отказавшись от алкоголя и сигарет.



Как приучить себя к ЗОЖ и не сорваться.

ЗОЖ включает в себя не только правильное питание и выполнение зарядки по утрам. Прежде всего — это умение принять себя и взять на себя ответственность за собственную жизнь. Нужно научиться мыслить правильно, начать относиться ко всему окружающему без негатива,

злости и обид. Ведь учеными давно доказано, что негативные эмоции пагубно влияют не только на душевное состояние, но и на физическое.

Второй шаг, который нужно сделать на пути к здоровому образу жизни — это развить силу воли. Для этого нужно понимать, как работает наш мозг. Не стоит сразу ставить себе глобальные цели (например, похудеть на 20 кг за месяц). Лучше сделать все возможное, чтобы за неделю сбрасывать по 1 кг. Кажется, что это мало, но такое постепенное движение к цели позволяет выработать привычку.

Следующее, что можно сделать на пути к оздоровлению - привести в порядок водный баланс. Каждый ребенок знает, что человек на 80% состоит из воды. Потому что это очень важный этап. Многие ставят себе цель выпивать не меньше трех литров воды в день. Но это не совсем правильно. Важно: чай, кофе или суп не являются водой.

И наконец — правильное питание. Речь в этом случае не о каких-то диетах, которые только приносят вред организму. Упор нужно сделать на составление сбалансированного рациона, чтобы организм получал все необходимые для него микроэлементы, витамины и т.д. Первое, что надо сделать на данном этапе - исключить из своего рациона всю вредную еду. В эту категорию стоит отнести не только гамбургеры, колу и прочее, но и те продукты, у которых очень длительный период хранения (это значит, что они, скорее всего, напичканы консервантами). Нужно есть как можно больше овощей и фруктов. Что касается мяса, то нужно выбирать нежирные сорта.

Добавить в свой рацион следует бобовые, макаронные изделия из твердых сортов муки.

Стоит отказаться от всех вредных привычек – курения, употребления алкоголя и пр. И делать это надо не потому, что так сейчас модно. Важно понять, что вы хотите для своего организма: укреплять его или, наоборот, убивать. Обязательно нужно сделать спорт неотъемлемой составляющей каждого дня. Заниматься нужно тем, что нравится и приносит удовольствие – плаванием, танцами, йогой и т.д. Или просто гулять хотя бы 30-60 минут в день. Здесь тоже важна регулярность. Начинайте с 10-15 минут в день, делайте что-то, даже если не хочется. Через 2-3 недели выработается привычка, тогда организм буквально сам начнет требовать физическую активность в любом из ее проявлений.

ЗОЖ – это стиль жизни, который базируется на любви к себе и своему организму, бережном отношении к здоровью, умении заботиться о теле и духе. Это способ жить долго, активно, постоянно поддерживая свой энергетический и творческий потенциал и получая удовольствие от жизни.

Помощник врача-гигиениста

К.В.Вороник