

1. Правильное питание

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

- ✓ *Еда должна быть разнообразной.* Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;
- ✓ *Калорийность рациона* не должна превышать суточную норму. У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
- ✓ *Не менее 5 приемов пищи в сутки.* Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;
- ✓ *Кушайте медленно.* Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переедите и насладитесь вкусом;
- ✓ *Хорошо пережевывайте пищу.* Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;
- ✓ *Ешьте жидкое.* Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;
- ✓ *Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.* Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;
- ✓ *Пить, пить и еще раз пить.* Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;
- ✓ *Употребляем кисломолочные продукты.* Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;
- ✓ Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства.



Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Сегодня доступна масса сервисов, где каждый найдет рецепты по своему вкусу, сможет контролировать калорийность блюд и количество потребляемой воды.

2. Спорт и физические нагрузки

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. Движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Помимо вышперечисленного, отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.



3. Личная гигиена и здоровый сон.

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

4. Закаливание

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:



- ✓ Принятие воздушных ванн. Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте за город. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;
- ✓ Принятие солнечных ванн. Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов;
- ✓ Прогулки босиком. Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;
- ✓ Обтирания – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца
- ✓ Обливания холодной водой – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем;
- ✓ Контрастный душ. Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.
- ✓ Моржевание. Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед началом процедур стоит проконсультироваться с врачом.

5. Отказ от вредных привычек

Мы не станем углубляться и долго говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, наших читателей, ценит свое здоровье и уже давно отказался от этих губительных привычек или сейчас на пути к этому.

Автор: *Врач – педиатр Муравьева И.А.*

«Правила здорового образа жизни»

