

- [illegible]

Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость, уменьшает риск заболеваний сердца и снижает уровень холестерина в крови.

- Повышение уровня энергии

Физическая активность увеличивает уровень энергии и улучшает настроение. Большинство людей, занимающихся физической активностью, замечают, что после тренировки они чувствуют себя более энергичными и бодрыми.

- Улучшение сна

Регулярная физическая активность помогает улучшить качество сна и снизить уровень стресса.

- Снижение уровня стресса и тревожности

Физическая активность является эффективным способом борьбы со стрессом и тревожностью. Она помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол, и улучшить настроение.

- Улучшение когнитивных функций

Физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как концентрация, память и решение задач.

Существует множество способов увеличить физическую активность в повседневной жизни. Некоторые из них включают:

- Прогулки

Прогулки являются прекрасным способом увеличить физическую активность. Они могут быть легкими и не затруднительными, но при этом они помогают укреплять мышцы и сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется ходить не менее 30 минут в день.

- Езда на велосипеде

Езда на велосипеде является отличным способом увеличить физическую активность. Она улучшает выносливость и помогает укрепить мышцы.

- Тренировки в зале

Тренировки в зале могут помочь увеличить физическую активность, укрепить мышцы и повысить уровень выносливости. Рекомендуется проводить тренировки не менее 2–3 раз в неделю.

- Йога

Йога является прекрасным способом увеличить физическую активность и улучшить гибкость. Рекомендуется заниматься йогой не менее 2–3 раз в неделю.

- Танцы

Танцы являются отличным способом увеличить физическую активность и улучшить координацию движений. Рекомендуется заниматься танцами не менее 2–3 раз в неделю.

- Упражнения во время работы

Выполнение упражнений во время работы может быть полезным для поддержания физической активности в течение дня. Одним из простых упражнений является замена обычного стула на фитнес-мяч или стул-скамейку. Это может помочь улучшить осанку, укрепить мышцы ягодиц и ног.

- Стирка, уборка и садоводство

Стирка, уборка и садоводство могут быть отличными способами увеличить физическую активность. Эти виды деятельности помогают укрепить мышцы и повысить уровень активности.

Занятие физической активностью в компании может быть отличным способом укрепления отношений и общения с другими людьми. Групповые занятия по фитнесу, танцам, йоге и другим видам физических упражнений могут быть не только полезными для здоровья, но и приятным способом провести время в компании друзей и близких.

Наконец, следует помнить, что для достижения наилучших результатов необходимо комбинировать различные виды физической активности. Сочетание кардио-упражнений, таких как бег или ходьба, с силовыми тренировками и растяжкой может помочь достичь лучших результатов в

укреплении мышц, повышении выносливости и улучшении общего физического состояния.

Физическая активность является важной частью здорового образа жизни. Регулярная физическая активность помогает улучшить физическое здоровье, повысить уровень энергии и настроения, а также уменьшить риск развития различных заболеваний.

Рекомендуется заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю для поддержания хорошего физического здоровья и более 300 минут в неделю для достижения еще больших преимуществ [2].

Однако перед началом занятий физической активностью рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо медицинские проблемы или противопоказания для физических упражнений.

Также важно учитывать, что уровень физической активности должен соответствовать возрасту, физической подготовленности и общему состоянию здоровья [4].

Исследования показывают, что регулярная физическая активность имеет множество преимуществ для здоровья, таких как уменьшение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии [3].

Кроме того, физическая активность улучшает качество сна, повышает уровень энергии, помогает контролировать вес, укрепляет кости и мышцы, улучшает иммунную систему и повышает общую продолжительность жизни.

Таким образом, регулярная физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни и помогает поддерживать хорошее физическое и психическое здоровье. Рекомендуется увеличить уровень физической активности в повседневной жизни с помощью различных способов, которые могут быть адаптированы под индивидуальные потребности и предпочтения каждого человека [5].

Список литературы

1. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College

of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007;116(9):1081-93.

2. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006;174(6):801-9.
3. Метелицына И.П., Балаболкин М.И., Парфенова Н.С. Физическая активность и здоровье: роль в практической медицине. Клиницист. 2019;13(1):82-90.
4. Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. The lancet, 388(10051), 1325-1336.
5. Перегонцев А. Б., Буторина Н. В., Скопинская Н. В. и др. Физическая активность – ключевой фактор профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. 2016;8(2):132-141.

Источник:

https://nvjournal.ru/article/Fizicheskaja_aktivnost_v_povsednevnoj_zhizni_preimuschestva_i_rekomendatsii/

10 СОВЕТОВ, КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Иногда может показаться, что есть здоровую пищу, делать физические упражнения и находить время, чтобы заняться собой, невозможно. Но научиться вести здоровый образ жизни легко, если делать это постепенно. Следуйте советам Розалинды Райен, и скоро у вас энергия будет бить ключом

1. Да будет свекла

Как бы странно это ни звучало, свекла может стать секретным оружием в борьбе с повышенным давлением. Именно гипертония – главная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов. Многие люди не замечают у себя этой проблемы, поскольку она не имеет симптомов. Исследователи из больницы святого Варфоломея и Лондонского института медицины утверждают: если выпить 500 мл сока из свеклы, через час можно добиться серьезного снижения давления. Так что налегайте на розовую жидкость.

2. Избавьтесь от ящика

Ленивые британцы за свою жизнь проводят на диване в общей сложности 17 лет – семь из них перед телевизором. В следующий раз,

когда скажете себе «У меня нет времени на спортзал» или решите заказать готовую еду, потому что некогда готовить из свежих продуктов, задумайтесь. Быть может, вырубить ящик и заняться чем-то полезным для здоровья?

3. Печенье не берите

Когда в следующий раз пойдете за покупками, неплохо бы отказаться от печенья. Группа исследователей из Сингапурского университета недавно установила, что запах шоколадного печенья в магазине может заставить женщину потратиться на ненужную ей одежду. Этот аромат активизирует в мозгу участок, который требует немедленного вознаграждения, даже если повода воспользоваться кредитной карточкой на самом деле нет.

4. Раскройте объятия для здоровья

Обнять партнера – значит не просто проявить сердечное отношение, но и защитить сердце. Исследование, проведенное Университетом Северной Каролины в 2005 году, установило, что, обняв свою «вторую половинку» на 20 секунд, вы снижаете кровяное давление и уровень кортизола – гормона стресса. Высокий уровень кортизола связан с кардиологическими и другими проблемами наподобие диабета.

5. Не сыпьте соль на рану

Ежедневно мы съедаем около 9,5 граммов соли, однако правительство хочет сократить этот показатель до 6 граммов – дело в том, что избыток соли способен повышать кровяное давление и увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний. На многих продуктах вместо соли указывают количество натрия, но вы можете легко вычислить содержание соли в продукте – умножьте приведенное число на 2,5. Например, 0,8 граммов натрия – это 2 грамма соли.

6. Будьте на солнечной стороне

Чтобы получить заряд здоровья от природы, выйдите на улицу в солнечный день. Солнечные лучи, попадая на кожу, позволяют вашему организму вырабатывать витамин D, который помогает в борьбе с сердечными заболеваниями, депрессией, остеопорозом и даже с некоторыми видами рака. В это время года солнца не так много, поэтому ловите побольше лучей, когда оно все-таки появляется!

7. Один – волшебное число

Самое масштабное исследование, посвященное связи питания с раковыми заболеваниями (его провела европейская организация EPIC), установило, что если съедать каждый день всего на одну порцию фруктов и овощей больше, то вы можете снизить риск ранней смерти от любых причин на 20%.

8. Добавьте себе несколько лет

Чтобы продлить свою жизнь на 14 лет, достаточно руководствоваться четырьмя простыми принципами: не курите, регулярно делайте упражнения, пейте в меру и съедайте пять порций фруктов и овощей каждый день. Эти простые меры существенно продлят вашу жизнь, уверяют ученые из Кембриджского университета. Если выбирать что-то одно из перечисленного, то откажитесь от курения – как установили ученые, оно наиболее пагубно для здоровья.

9. Шаг в правильном направлении

Чтобы контролировать свой вес, достаточно делать 10 тыс. шагов в день, считали специалисты раньше. Однако недавнее международное исследование установило, что женщинам в возрасте до 40 лет и мужчинам в возрасте до 50 нужно ежедневно делать 12 тыс. шагов, чтобы растряссти жирок. Убедиться, что вы выполняете поставленную задачу, поможет шагомер.

10. Смех – лучшее лекарство

Примкните к тем, кто считает, что «стакан наполовину полон»! По данным исследований, оптимисты реже сталкиваются с такими проблемами, как сердечно-сосудистые заболевания. Каждый день находите над чем посмеяться – и вы поддержите нужный уровень гормонов хорошего настроения.

Источник: <https://old.hls.kz/ru/archives/12305>