Сегодняшняя действительность - эпоха стрессов и безумной гонки за материальной независимостью, благополучием. Ежедневно человека поджидают «подарки» судьбы в виде различных заболеваний как ментального, так и физического характера. В этом случае не может быть и речи о здоровом образе жизни, основы которого рекомендуется соблюдать каждой личности.



Зачем нужен здоровый образ жизни?

Прежде чем перейти к основным элементам здорового образа жизни, следует отметить, что недавние исследования организаций здравоохранения различных стран Европы и США, дали следующие результаты:

1. 55%. Долголетие и здоровье каждого человека зависит от определенного образа жизни, при котором питание играет одну из главных ролей.
2. 20%. В данном случае отменное самочувствие может зависеть и от генов. Скажем так, то, что человек болеет не более нескольких раз в год – это ничто иное, как подарок родителей своему чаду.
3. 15%. Экология также оказывает влияние на человеческое здоровье.
4. 10%. Как показывает статистика, органы здравоохранения незначительно влияют на долголетие и здоровье.

Придерживаться основ здорового образа жизни, значит, не только обезопасить себя от болезней века (рак, сердечно-сосудистые заболевания и пр.), но также исключить появление различных инфекций, укрепить свой иммунитет, что позволит наслаждаться каждым жизненным мгновением в полной мере, забыв об усталости и болях.



Элементы здорового образа жизни

1. **Физические нагрузки**. Здесь речь пойдет о правильных нагрузках, не способных навредить организму. При этом они должны быть регулярными. К ним относятся: фитнес, занятия йогой. Если на это катастрофически нет времени, достаточно отдать предпочтение активному виду отдыха и чаще ходить пешком.
2. **Медицинская помощь**. Есть две категории людей: те, кто при малейших болях обращаются за помощью к специалисту и те, кто ежедневно говорят: «Поболит и перестанет». Никогда не стоит откладывать лечение или даже поход к врачу за консультацией. Не будет лишним овладеть основами оказания самой себе первой медицинской помощи.
3. **Комплексное питание**. «Вы – то, что вы едите». Не зря эта поговорка существует не первое столетие. Человечество давно осознало то, что правильное питание позволяет всегда оставаться в тонусе. К тому же оно должно быть 3-4 раза в день, в виде небольших порций, содержащих крупы, фрукты, овощи, а также витаминизированные соки.
4. **Пагубные привычки**. Курение, алкоголь и т.п. никаким образом благотворно не влияют на состояние здоровья.
5. **Стрессоустойчивость**. Вырабатывание в себе выносливости, изучение методик, помогающих

справиться с быстрым темпом современной жизни и его последствиями, налаживание душевного равновесия – все это помогает держать в норме ментальное здоровье.

6. **Иммунитет.** Умение быстро адаптироваться к окружающей среде является одним из основных критериев здорового образа жизни. Этого можно добиться посредством обливаний, бега по росе и пр.
7. **Мышление**. Отдельно стоит упомянуть и об отношении личности к различным жизненным событиям, явлениям. Фраза «Отношение определяет все» помогает понять, почему в жизни так много неприятностей или точнее, почему они встречаются той или иной личности на пути.
8. **Правильный отдых.** Важное значение следует уделять отдыху. Сон должен длиться не менее восьми часов и желательно засыпать, и просыпаться в одно и то же время. Организм обязательно ответит вам отличным самочувствием и настроением.

Источник:
http://womanadvice.ru/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni

В БИЦ имени А. И. Герцена имеется большой выбор книг по здоровому образу жизни, профилактике различных заболеваний, по правильному питанию и питанию в соответствии с конкретными заболеваниями, по различным методикам ЛФК и даже пособия по йоге как для начинающих, так и для тех, кто давно увлекается этой восточной методикой оздоровления организма. Фонд постоянно пополняется новыми изданиями.

Филиал № 3
библиотечно-информационный
центр имени А. И. Герцена
344091 г. Ростов-на-Дону
ул. 2-я Краснодарская, 149.
Тел. 242-87-12
donlib.ru
vk.com/bic_gercena
ok.ru/bic.gercena

Составитель: Бригида Т. Я.

МБУК
Ростовская-на-Дону
городская ЦБС

Филиал № 3
Библиотечно-информационный
центр имени А. И. Герцена



Информационный буклет

16 +

Ростов-на-Дону

2022 г.