

Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей



Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.

Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

Составляющие ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Давайте поговорим подробнее о каждом из них. Это поможет составить представление, что такое здоровый образ жизни и его составляющие, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрым, здоровым, красивым и молодым.

Сбалансированное питание



Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:

1. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.
2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.
3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и

должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

4. Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.
5. Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.
6. Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты. Лучше несколько раз сходить в магазин или на рынок, чем стараться больше наготовить, а значит, и съесть, чтобы купленные овощи-фрукты не пропали.
7. Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитна и аккуратно. Особенно эти правила здорового образа жизни хорошо работают в детском возрасте. Аппетитный омлет в виде смешной рожицы или порция каши, украшенные кусочками мяса с зеленью съедается детьми разного возраста гораздо охотнее, даже если в привычно виде малыш на отрез отказывался есть это блюдо.
8. Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.

Важно! Помните, смена стиля жизни – всегда большой стресс для организма. Для избегания негативных последствий для здоровья и эмоционального состояния вводите правила здорового образа жизни в свою семью постепенно. Например, сначала сократите порции вредных продуктов и придумайте им полезную и вкусную альтернативу. Затем постепенно откажитесь от всего вредного в рационе и больше никогда к такой еде не возвращайтесь. Вы увидите что уже спустя месяц, что ваша семья и здоровый образ жизни подружатся, а не так давно казавшийся аппетитным кремовый торт в кондитерской уже не вызывает интереса. А привычный кофе в пакетиках не сравнится по вкусу и аромату со свежеприготовленным напитком из турки или кофе-машины.

Занятия спортом



Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых

обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

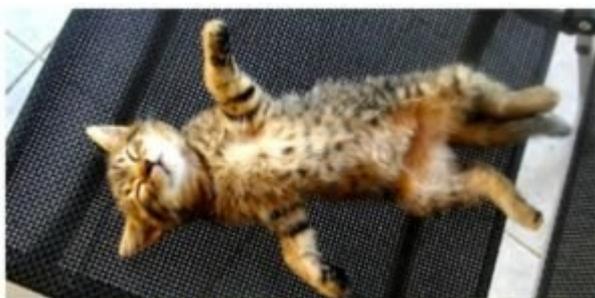
А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.

А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе. Вечером можно также посвятить 15-20 минут йоге, пилатесу или любому другому спокойному виду спорта. Также хорошо влияют на здоровье занятия в спортзале с тренером 2-3 раза в неделю, посещение танцев, плавание в бассейне. Если вы любите активный отдых, то вам точно понравятся велопогулки, катание на роликах, коньках, езда на лошади, пробежки. Выбирайте любые направления спорта и наслаждайтесь самими занятиями и полученными на них результатами.

Перед первыми тренировками обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Не всегда спорт даже при постепенном повышении нагрузок приносит пользу. Например, людям с больными суставами и позвоночником запрещено прыгать на скакалке и долго бегать, так как это создает дополнительную нагрузку и может привести к осложнениям. Также помните, что на первых порах лучше заниматься с тренером или инструктором. Он поможет избежать травм, подскажет как правильно делать те или иные упражнения.

Важно! Если вы не знаете, с чего начать здоровый образ жизни, то пересмотрите в первую очередь своё питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Полноценный отдых



Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Если ночного сна не хватает, например, при наличии грудного ребёнка родители почти всегда не высыпаются в первые годы его жизни, необходимо позаботиться о том, чтобы избавиться от этого дисбаланса. Например, важно поспать вместе с ребёнком в обед. Это же правило касается всех, у кого есть недостаток сна: студентов, людей, работающих по сменам, тех, кто засиживается допоздна и идёт рано утром на работу.

Также помните, что огромное значение имеет обстановка для сна. Желательно проводить ночной отдых в темноте и в тишине. Допускается лишь небольшой ночник и приятный звуки, которые не отвлекают: спокойная инструментальная музыка, морской прибой и пение птиц, шум дождя и прочие. Только в такой обстановке возможен полноценный отдых и правильная выработка гормонов. Также значение имеет удобство кровати. Правильно выбранная подушка и ортопедический матрас избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить здоровье позвоночника.

Всё это важные компоненты здорового образа жизни и пути их формирования могут быть самыми разными.

Но в раннем детстве и в дошкольном возрасте практически всё зависит от родителей, а многие детские привычки сопровождают человека всю его жизнь. Поэтому так важно приучить ребёнка ложиться вовремя спать и делать это в тишине, темноте и на подходящей кровати.

Укрепление иммунитета



Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

1. Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года. Этот способ закаливания великолепно подойдёт для дошкольников и подростков.
2. Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги.
3. Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца.
4. Прогулки босиком. На ногах существуют активные точки, нажатие на которые положительно влияет на работу всех органов и систем в организме. Хождение босиком – помощь в реализации своеобразного мягкого массажа таких точек, который значительно улучшит состояние здоровья.
5. Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.

6. Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем.
7. Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Такие способы реализации ЗОЖ, кроме моржевания, подходят для всей семьи, в том числе для подростков и детей. Это лучшая профилактика различных простудных и вирусных заболеваний, которые так часто возникают в холодное время года.

Эмоционально-психическое состояние



Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.

При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих принципов:

1. Позитивное мышление. Если в вашем доме нытьё и жалобы на жизнь – это норма, то время всё изменить. Постарайтесь даже в трудностях и сложностях видеть позитив, поддерживать друг друга и стараться помогать найти что-то хорошее.
2. Здоровая общительность. Не надо стараться разговорить незнакомого человека на остановке или где бы то ещё, но если к вам обратились за советом или с просьбой, то стоит продолжить диалог. Также важно общение внутри семьи. Желательно после работы не расходиться по своим комнатам и отвлекаться на гаджеты и компьютеры, а посидеть вместе поговорить у кого что произошло интересного за день, какие факторы волнуют или интересуют. Активное времяпрепровождение, например, пешие прогулки, также помогают быть более коммуникабельным.
3. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме. Так, если вы чувствуете дискомфорт, боль, гнев, недовольство, причиной которого стал один из членов вашей семьи, то не надо замалчивать проблему, но агрессивно себя вести тоже нельзя. Информация о здоровом образе жизни рекомендует в спокойной форме высказать родному свои переживания и мысли, причём желательно без нравоучений и в виде «Я-сообщений». Тогда, скорее всего, удастся избежать конфликта и убрать раздражающий фактор.

4. Психическое здоровье. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

Важно! В чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать – сложные вопросы. И пройдет не один месяц, пока вы сможете удерживать баланс всех составляющих ЗОЖ. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Советы по здоровому образу жизни включают в себя и слежение за окружающей обстановкой. Если в доме полно хлама, вещей, которые никто не носит, сломанных бытовых приборов, то в такой обстановке сложно вести здоровый образ жизни. Необходимо выкинуть или раздать нуждающимся всё ненужное, по необходимости продать то, за что ещё можно выручить деньги. Тогда вы увидите, как в квартире стало легче дышать, стала не так страшна и утомительна уборка.

Формирование здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни у подростков и детей – важнейшая задача семьи и школы. Дети должны с ранних лет знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- формирование здорового образа жизни у населения посредством средств масс-медиа, организации соревнований и конкурсов;
- регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
- с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

Важно ребёнку не только рассказывать, что входит в понятие здоровый образ жизни, какие направления оздоровления существуют, но и показывать соблюдение принципов ЗОЖ на собственном примере. Формирование здорового образа жизни у дошкольников – важный компонент воспитания и обучения. Вся семья участвует в этом процессе.

Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. Не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в свою семью сразу все основные компоненты здорового

образа жизни, особенно если ранее вы их никогда не соблюдали. Но и медлить нельзя, так как каждая выкуренная сигарета, день без двигательной активности или не почищенных зубов – серьёзный вред здоровью вас и ваших домочадцев. Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьёй вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

Закаливание водой: польза и как начать закаливаться



Лучший способ уберечься от простуд и сделать свой организм сильнее – закаливание водой. Разрешены такие процедуры в любом возрасте, но для каждого человека они имеют свои особенности в зависимости от состояния здоровья, наличия хронических заболеваний, лишнего веса, желаемого эффекта и многих других факторов. Давайте разберёмся, когда и как лучше начинать закаляться, на что стоит обратить особое внимание.

Эффект от закаливания

Польза закаливания холодной водой известна с глубокой древности. Сегодня специалисты отмечают, что при правильном и регулярном проведении таких процедур можно достигнуть следующего эффекта:

- укрепление иммунитета;
- получение заряда бодрости и позитива на весь день;
- нормализация режима сна-бодрствования;
- улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной системы;
- нормализация уровня гормонов в организме;
- улучшение роста мышечной массы;
- ускорение обменных процессов и вывода токсинов;
- запуск процессов регенерации тканей, что способствует омоложению и улучшению внешнего вида человека.



Важно! Проводить закаливание холодной водой можно не всегда. Противопоказаниями к таким процедурам становятся заболевания в острой стадии и обострения хронических болезней, при нарушениях глазного давления, скачках артериального давления, при различных патологиях сердца. Поэтому перед началом закаливающих процедур обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Виды закаливающих водных процедур

Закаливание водой в домашних условиях можно проводить по-разному:

- контрастный душ;
- посещение бань, саун, парилок;
- обливания и обтирания холодной водой;
- купание на открытом воздухе, в том числе на море, озере, реке;
- хождение по воде;
- умывание и полоскание рта;
- посещение бассейна.



Важно! Кроме водных закаливающих процедур специалисты рекомендуют проводить регулярно, когда это возможно, воздушные и солнечные ванны. Такие виды закаливания действуют щадящее и подходят практически для всех желающих укрепить иммунитет, стать красивее и бодрее.

Правила закаливания водой в домашних условиях

Закаливание организма холодной водой должно проводиться постепенно. Важно правильно начать такие процедуры, чтобы результат от них был только положительным. Специалисты рекомендуют соблюдать следующие правила:

1. Не стоит начинать закаливающие процедуры в период обострения хронических болезней, менструации, плохого самочувствия, а также проблем личного характера на работе и в семье. Дополнительный стресс в это время ни к чему хорошему не приведёт.
2. Для начала закаливания нужно начинать с малого: не стоит сразу обливать себя ведром холодной воды или кидаться всем телом в снег. Приступите к полосканию горла, умываниям лица и рук. Затем добавляются шея, область декольте, ноги.
3. Начинают умывания и другие водные закаливающие процедуры при температуре воды < не менее 20°C. Каждые 1-3 дня этот показатель нужно понижать на 1°C.
4. После привыкания к прохладной воде и устранения страха холода начинают обливаться с ведра или же при помощи душа. Причём сначала достаточно обливаниями зоны ниже плеч, а потом можно мочить и голову.

5. Тем, кто страдает от частых простудных заболеваний, лучше начать с более щадящего способа закаливания водой – холодного обтирания.
6. Любая процедура должна приносить удовольствие и радость. Конечно, первое время будет сложно привыкнуть, но уже спустя несколько недель эта проблема решится сама собой.
7. Начинают закаливающие процедуры в тёплое время года. Можно приступать к ним и зимой, но специалисты не рекомендуют из-за риска дополнительной нагрузки на организм.
8. Любую закаливающую процедуру лучше проводить после предварительного разогрева организма – небольшого комплекса физических упражнений.

В детском возрасте закаливание также очень полезно. Но начинать его лучше только после консультации со специалистом, если у малыша нет противопоказаний и серьёзных проблем со здоровьем. Самостоятельно можно проводить только воздушные и солнечные ванны. Но и тут стоит знать меру и не переусердствовать. Понижать температуру даже при регулярно и правильно проводящихся закаливающих процедурах с водой в младшем детском возрасте не рекомендуется ниже 28°C. А для взрослых, не стремящихся к каким-то рекордам, нижняя граница составляет – 12-14°C.

Важно! После консультации с врачом после того, как вы привыкли к обливаниям и обтираниям, можно приступать и к другим кардинальным и требующим усилий воли способам водного закаливания – моржеванию или обтиранию снегом. Окунуться в ледяную воду можно далеко не всем и только после длительной подготовки.

Если вы соблюдаете все эти правила, то риска заболеть от таких процедур нет. В случае, когда в ходе закаливания вы приболели или почувствовали недомогание, забеременели или же испытываете другие нагрузки на иммунитет, то стоит прервать такие сеансы. Начинать их снова можно после восстановления здоровья и вновь с прохладной, но не холодной воды, постепенно приходя к прежним результатам.

Польза и вред утренней зарядки для организма человека



Залог продуктивного дня — это бодрое утро. Получить запас энергии и активизировать собственные силы поможет утренняя зарядка, а в долгосрочной перспективе такая полезная привычка обеспечит вам крепкое здоровье.



Что такое утренняя зарядка

Утренняя гимнастика — это комплекс несложных физических упражнений на все группы мышц. Она не занимает много времени, выполняется просто и не требует специальной физической подготовки.

Не следует принимать зарядку за полноценную тренировку. Целью утренних упражнений являются пробуждение организма и повышение общего тонуса, а не укрепление и развитие мышц. Такая гимнастика направлена на восстановление тела после долгого пребывания в одном положении — сна. На упражнения уходит не больше 10-15 минут.

Утренняя зарядка выполняется сразу после пробуждения, перед ней не проводится разминка. Для такой гимнастики не нужны вспомогательные снаряды — гантели или тренажеры.

Значение для здоровья человека

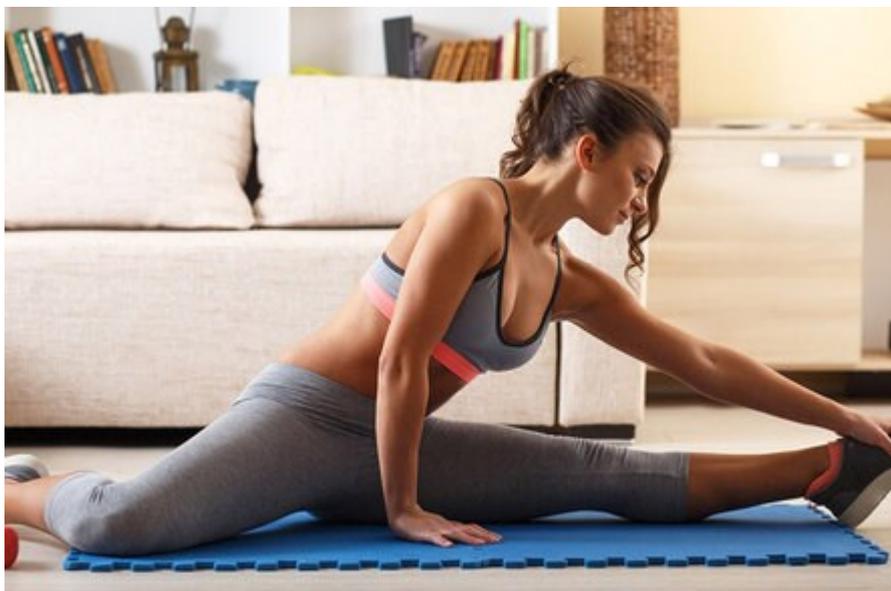
Зарядка полезна для всех людей независимо от возраста и уровня физической подготовки. Основная цель таких упражнений — восстановление нормального кровообращения и тока лимфы после сна. Гимнастика устраняет мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализует тонус сосудов и сердцебиение.

Польза для здоровья заключается в следующем:

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;
- активизация работы мозга;
- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- восстановление лимфотока после сна;
- улучшение подвижности суставов;
- тонизирование всего организма;
- улучшение кислородного питания мышц и суставов;
- восстановление позвоночника и улучшение осанки.

В долгосрочной перспективе утренняя зарядка является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, болезней позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

Делать по утрам каждый день простые упражнения — это хорошая привычка для здоровья и долголетия. Кроме того, гимнастика избавит вас от отеков, т. к. восстанавливается движение лимфы по лимфатическим сосудам, что уменьшает скопление жидкости в тканях.



Такая привычка благоприятно отразится и на нервной системе. Утренняя гимнастика помогает быстро включиться в работу, повышает концентрацию внимания, активизирует умственные способности.

Советы и рекомендации по выполнению утренней зарядки

Чтобы ежедневные утренние занятия приносили пользу и удовольствие, а не стали испытанием, соблюдайте следующие рекомендации:

1. Делайте зарядку сразу после пробуждения, даже если не хочется. Начать можно с потягиваний прямо в кровати. Спешить не нужно, резкие движения запрещены.
2. Не мучайте себя с утра. Цель зарядки — привести тело в тонус, а не накачать мышцы, поэтому достаточно заниматься 10-15 минут. Новичкам важно не переусердствовать, иначе можно не взбодриться, а устать. Для начинающих хватит 5-7 минут гимнастики каждое утро.
3. Уделяйте внимание всему телу, а не только проблемным зонам. Достаточно сделать 5 упражнений на все группы мышц, чтобы почувствовать себя намного лучше и бодрее. Помните, что утренняя гимнастика не направлена на похудение или увеличение мышечной массы, а играет роль общеукрепляющего комплекса физических упражнений.
4. Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении. Это обеспечит быстрое пробуждение мозга за счет насыщения клеток кислородом.
5. Хотя зарядка выполняется в домашних условиях, если позволяет погода, делайте упражнения на улице. Так они принесут еще больше пользы здоровью.
6. Завершайте гимнастику контрастным душем, если нет противопоказаний. Он отлично бодрит, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет.

Если не хватает мотивации, а от мыслей о предстоящей зарядке вы испытываете уныние, можно включить позитивную ритмичную музыку, чтобы быстрее проснуться.

Кому можно, а кому нет

Строгих противопоказаний гимнастика не имеет. Все упражнения выполняются легко и подходят как взрослым, так и детям.



От физических упражнений лучше воздержаться в следующих случаях:

- высокая температура;
- ОРВИ, грипп;
- тошнота, головокружение;
- травмы;
- обострение хронических заболеваний суставов.

При наличии травм необходимо пересмотреть комплекс гимнастических упражнений, исключив некоторые из них.

При обострении хронических заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата (артрита, артроза, остеохондроза) лучше проконсультироваться с врачом и заменить зарядку упражнениями из комплекса лечебной физкультуры (ЛФК).

Эмоциональное здоровье: что это такое и как оно влияет на человека, как улучшить эмоциональный настрой



От эмоционального здоровья человека зависит и его физическое состояние. Поэтому важно избегать эмоциональных перегрузок, стараться сохранять хорошее настроение.

Что такое эмоциональное здоровье?

Эмоциональное здоровье — это состояние психологического функционирования, при котором человек может гармонично развиваться в социуме. Эмоционально здоровые люди уверены в себе, им проще достигать успеха на работе, строить семью. Такие личности менее подвержены стрессу и умеют справляться с трудностями.

Человеку, который живет в ладу со своими эмоциями, проще принимать изменения, он легко подстраивается под перемены и не испытывает дискомфорта. Эмоционально здоровым людям проще управлять своим настроением, направлять энергию в нужном направлении.

Признаки того, что вы эмоционально не здоровы



Квадрат целостного здоровья человека.

Если человек находит у себя один из признаков, который указывает на эмоциональное нездоровье, стоит начать нормализовать психическое состояние с помощью специалистов или самостоятельно:

1. *Обидчивость.*
Люди, которые испытывают проблемы с эмоциональным здоровьем, ранимы. Такую личность может обидеть любое неосторожное слово или действие.
2. *Навязчивые и негативные мысли.*
Человеку может казаться, что окружающие настроены против него, что из сложившейся жизненной ситуации нет выхода.
3. *Частая смена настроения.*
Резкая смена эмоций — показатель психически неуравновешенного человека.
4. *Плохие отношения с людьми.*
Эмоционально больные люди не идут на контакт с незнакомыми, стараются избегать общения и новых отношений. Близких друзей, родных отталкивают от себя, оскорбляя и постоянно критикуя их. Нередко такие индивидуальности не слышат самих себя и не могут найти причину своего поведения.
5. *Низкая или завышенная самооценка.*
Постоянная самокритика ведет к неуверенности в себе, обособленности и одиночеству. Как и личности с завышенной самооценкой, они не подпускают к себе окружающих, не умеют налаживать контакты.

К чему может привести низкий уровень эмоционального здоровья?

Эмоциональное здоровье сказывается на физическом состоянии человека. Ухудшается работа внутренних органов, больной жалуется на боли, дискомфорт, ощущение тяжести, сильную усталость.

Нередко люди впадают в депрессию. В этих случаях необходима консультация специалиста и наблюдение врача.

У личности наблюдается отсутствие мотивации к любой деятельности. Это может привести к потере работы, разводу и пр. Человек перестает за собой следить: неряшливо одевается, забывает умыться и т.п. Развивается синдром жертвы. Во всех неудачах больной старается обвинить окружающих: коллег, семью, начальство, соседей.

Как улучшить свое эмоциональное состояние?

Для того чтобы избежать негативных последствий и поддерживать свое эмоциональное состояние на высоком или среднем уровне, рекомендуется:

1. *Заниматься спортом.*

Не обязательно часами тренироваться в фитнес-зале, достаточно занятий по 20-30 минут 2 раза в неделю: приседания, бег трусцой, катание на велосипеде. Спорт содействует выработке гормонов счастья.

2. *Правильное питание.*

Сбалансированный и частый прием пищи позволяет не перегружать организм. Если человек правильно питается, то он испытывает легкость, поэтому повышается его работоспособность, пропадает усталость, вялость. Избавьтесь от вредных привычек.

3. *Здоровый сон.*

Иногда позволяйте себе полежать в постели подольше, организму нужно перезагрузиться. Взрослый человек должен спать не менее 7 часов в сутки.

4. *Слушать свое тело.*

Если вы занимаетесь тем, что вам не нравится, стоит бросить это дело или обсудить то, что вас не устраивает, с другими. Не копите в себе негативные эмоции, направляйте их, преобразовывая в положительную энергию. Обсуждайте неприятности, трудности, с которыми вы столкнулись, с близкими людьми. Не отказывайтесь от поддержки. Так будет проще справиться со стрессом, который вызван положительными или отрицательными событиями.

5. *Растить по карьерной лестнице.*

Лень порождает негативные эмоции. Старайтесь расти в том, чем нравится заниматься. Посещайте дополнительные курсы по специальности, смотрите онлайн-записи, общайтесь с профессионалами в сфере, в которой вы работаете. Показывайте свою полезность и востребованность как сотрудника. Так личность получает положительный заряд энергии, и человеку становится некогда отвлекаться на негатив, который его окружает.

6. *Общаться с людьми.*

Ходите в гости, заводите знакомства. Это позволит обмениваться позитивными мыслями, узнавать что-то новое.

Не забывайте посвящать время себе. Несколько дней в месяц занимайтесь тем, чего вам хочется: посетите массажный кабинет, рисуйте. Делайте все, что поможет вам отдохнуть и расслабиться.

Что такое привычки и как ими управлять

Многие люди хотят поменять свою жизнь к лучшему и обзавестись новыми привычками. Это может быть спорт, здоровое питание или же какое-либо хобби.

Что такое привычка

Привычка – это специфическое действие, которое повторяется большое количество раз и доводится до полного автоматизма. При этом со временем для его выполнения не нужно будет прилагать никаких особых усилий.

В течение жизни человек может распрощаться со старыми и приобрести новые привычки. Психологи утверждают, что время привыкания не зависит от сложности. Они считают новоприобретенным навыком многократно повторяющееся действие, которое выполняется на подсознательном уровне.

Умения формируются, исходя из модели поведения индивидуума. Вредные повадки запоминаются гораздо быстрее, чем полезные. Это можно объяснить образом действий. Если человек нацелен на положительный результат и хочет измениться к лучшему, то его нервная система сразу начинает усиленно работать над формированием новых положительных умений.

Если же идти за сиюминутным удовольствием, то для того, чтобы отказаться от уже сформировавшегося вредного навыка, понадобится больше усилий.

Сколько времени и как формируется

Любое действие за какой-то определенный промежуток времени можно довести до автоматизма. Нужно просто часто его повторять. Желательно это делать через одинаковые промежутки времени. Ученые говорят о том, что формирование привычки происходит за 21 день.

Но не стоит забывать, что 3 недели – это минимум, за который возможно закрепить новоприобретенное. У каждого человека уровень восприятия происходящего вокруг разный, поэтому и время для закрепления будет отличаться.

Отвечая на вопрос о том, за сколько дней вырабатывается новый навык, можно с уверенностью говорить о том, что понадобится не менее 21 дня для автоматического выполнения поставленной задачи.

На простые навыки необходимо меньше времени, чем на те, которые требуют максимальной концентрации внимания и умений. Пить воду каждый день можно научиться в несколько раз быстрее, чем выполнять физические упражнения.

Чтобы полюбить себя и научиться вести правильный образ жизни, может понадобиться и несколько месяцев. Не стоит думать, что это слишком долго и лучше оставить все как есть. Нужно упорно и постепенно идти к поставленной цели.

Разделение на полезные и вредные

Все привычки делятся на полезные и вредные. Вторые приобретаются гораздо быстрее, чем первые. А искоренить их значительно тяжелее.

Формирование во многом зависит от характера потребности. К примеру, перекусы, включающие в себя чипсы или фаст-фуд, быстро войдут в привычку, если повторять их ежедневно. Причиной становится то, что в определенный момент мозг начинает вырабатывать гормон удовольствия. Человек снова повторяет одно и то же действие, поскольку ему это понравилось.

С формированием полезных повадок все обстоит совершенно по-другому. Ведь в этом случае есть необходимость сделать что-то хорошее, чтобы получить положительный результат. Приходится заставлять себя, что приводит к снижению уровня запоминания.

Многие люди не хотят рано вставать по утрам. Но это им нужно, чтобы не опаздывать на работу или на учебу. Этот навык вырабатывается длительное время, но результат всегда приводит к положительному эффекту.

Если говорить о вредных навыках, то к ним можно отнести привычку все откладывать на потом. Такой образ жизни считается неупорядоченным. Человек начинает думать, что можно отложить какое-то важное дело или сделать его не в данную минуту.

Это приводит к тому, что формирование положительных навыков замедляется, ведь нет нужной периодичности действий. Именно поэтому так важно контролировать себя и вовремя избавляться от вредных привычек, которые мешают жить в полную силу.

Как развить полезные и отказаться от вредных

Для того, чтобы как можно быстрее развить у себя полезные навыки, нужно сразу же их полюбить. Выработать привычку будет не так тяжело, если относиться к ней положительно. Чем радостнее будет настроение, тем лучше будет и результат работы. В каждом моменте нужно находить удовольствие или же создавать его самостоятельно.

Прививать себе хорошие привычки не так тяжело, если получать за них маленькие вознаграждения. Даже похвала близкого человека будет способствовать скорейшему запоминанию. К примеру, после ежедневной

зарядки выпивать чашечку любимого кофе. Посетив фитнес, сходить с подругами по магазинам. Все должно приносить радость и моральное удовлетворение.

А вот избавиться от вредных будет намного сложнее, чем сформировать полезные. Многие откладывают такие действия на потом, поскольку им тяжело что-то поменять в себе. Люди перестают бороться и в конечном итоге совсем отказываются становиться лучше. Но можно же выбрать и другой вариант развития событий.

Самым простым действием для человеческого мозга будет заменить одно удовольствие другим. К примеру, торты заменить фруктами или ягодами. Сигаретную зависимость можно побороть, прибегая к употреблению орехов или яблок. Хорошо в этом могут помочь и обычные семечки. Заменяв одно действие другим, можно значительно сократить период адаптации по сравнению с приказным полным отказом от устоявшихся привычек. Каждый человек должен понимать, что такое хорошие и плохие навыки и умения. Все привычки легко сформировать, но для этого нужно упорно работать и быть нацеленным только на положительный результат.