**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО МОДНО**

       **ЗОЖ – что это такое?**

       В последние годы множество людей начинают понимать опасность вредных привычек, поэтому становятся приверженцами здорового образа жизни. При этом уделяют особое внимание здоровому рациону питания и физическим упражнениям. Можно сказать, что сегодня здоровый образ жизни входит в моду. Мы бы хотели поговорить о новом модном веянии.

       Схема ЗОЖдостаточно популярна и не раз освещалась в работах многих компетентных в этой области авторов. Каждый из которых имел свою точку зрения и свои рекомендации по данной теме. Но на протяжении многих лет основа ЗОЖ остается неизменной.

       ЗОЖ сбалансированный полноценный рацион питания.

       Для нашего времени фраза - «Ты то, что ты ешь», не только не потеряла актуальность, но напротив приобрела больший смысл. Состояние нашего здоровья зависит от многих факторов. Иногда специфика нашей работы просто не позволяет полноценно и правильно питаться, а перекусы кроме утоления голода, могут нанести нам вред. Зачастую из-за нехватки времени приходится питаться в фас-фудах, а как известно пища быстрого приготовления далеко не полезна для нашего организма. Например, в Соединенных Штатах такая система питания стала одной из главных причин ожирения. Чтобы сохранить здоровье, первым делом, необходимо исключить из своего рациона сладкие газированные напитки и пищу с большим количеством консервантов, стабилизаторов и усилителей вкуса. В рационе человека ведущего здоровый образ жизни должны быть рыба, молочные продукты, мясо, овощи и фрукты. Стоит остерегаться переедания и питаться от 4 до 5 раз в день.

       **Здоровый образ жизни – спорт**

       И снова наша занятость, которая зачастую препятствует нам не только придерживаться определенного режима питания, но так же не позволяет заниматься спортом. Но чтобы быть здоровым, нужно находить время, потому как занятия спортом  укрепят не только мускулатуру, но и наш иммунитет. Занятия спортом ускоряют процессы метаболизма в нашем организме, а это очень важно для людей страдающих избыточным весом.

        **Здоровый образ жизни – «нет» вредным привычкам**

      Сигареты, алкоголь, и наркотики не только бесполезны, но и крайне разрушительно действуют на здоровье человека. Вредные привычки освящаются во многих статьях, на телевидении, в печатных изданиях, но далеко не все люди спешат избавляться от этого зла. Но, отказавшись от них, можно поправить здоровье, улучшить свой иммунитет и внешний вид.

**Здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена**

       «Приносящая пользу» таков перевод с греческого языка слова – гигиена. Соответственно действия направленные на пользу для здоровья – это уход за своим телом, одеждой и естественно домом. Личная гигиена человека не мыслима без общественной, ведь мы все живем в социуме.

**Здоровый образ жизни – это закаливание**

       Для укрепления иммунитета наиболее подойдет процедура – закаливание. Все кто ведет здоровый образ жизни, считают эту процедуру одним из важных пунктов для поддержания организма.  Особенно хорошо сочетать закаливание и занятие на свежем воздухе. Закаливание подразумевает проведение определенных водных процедур, среди которых купание, обливание, контрастный душ и обтирание. Стоит принять во внимание, что привыкать к холодной воде необходимо постепенно. Закаленный человек наименее подвержен простудам.

       **Здоровый образ жизни – это позитивное мышление и оптимизм**

       Мысль материальна, этому есть много доказательств, направляя свои мысли в определенное русло, мы имеем возможность проектировать свое будущее. Позитивное мышления – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Будьте оптимистами!

       Теперь вы знаете, что такое ЗОЖ, и как придерживаться его основных канонов. Не беда если сразу не получается следовать всем правилам. Необходимо лишь приложить усилия и день ото дня корректировать свой образ жизни.

 Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области

 в Шиловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА