

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни.

Формула здоровья = здоровое питание + физическая активность + хорошее настроение.

Физическая активность

Физическая активность – это важная составляющая нашей жизни. Она включает в себя любую двигательную активность: ходьбу, работу по дому и в саду, активные игры, занятия спортом и т.д. Чем больше и активнее вы двигаетесь, тем больше пользы для организма. Здоровье, бодрость, сила, красота – всё это результаты регулярной двигательной активности.

Простые советы для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

- делайте зарядку каждое утро
- старайтесь как можно больше двигаться (аэробные упражнения: ходьба, бег, велосипед – не менее 150 минут в неделю)
- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком (сократите использование лифта)
- попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком (если пользуетесь общественным транспортом, выходите на одну остановку раньше; если пользуетесь автомобилем, старайтесь парковаться так, чтобы пройти 100–200 метров пешком)
- делайте разминку каждый час работы (три раза в день потратьте по 10 минут на простые упражнения: встаньте, распрямитесь, походите, разомните шею и плечи, выполните вертикальные отжимания от стены, выполните растяжку наклоном в сторону и т.д.)
- чаще гуляйте (совмещайте прогулки с активностями: подвижные игры с детьми, с домашними питомцами)
- ходите в магазин и обратно пешком
- когда смотрите телевизор, выполняйте физические упражнения
- старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу по дому или в саду

Как мотивировать себя?

- найдите единомышленников
- приобретите шагомер, фитнес-браслет или установите напоминание о тренировках на телефон
- поставьте четкую, достижимую цель
- занимайтесь тем видом активности, который вам нравится
- делитесь своими достижениями с друзьями, родственниками, в социальных сетях
- придумайте себе вознаграждение за выполненное обещание по увеличению физической активности

Здоровое питание

Правильное питание – основа здоровья человека. Пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии. С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ.

Основные правила питания

- ✓ Соблюдайте правильный режим питания. Оптимальным считается пятиразовый прием пищи небольшими порциями (завтрак, обед, ужин и 2 перекуса). Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.
- ✓ Поддерживайте достаточную, но не избыточную калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.
- ✓ Следите за сбалансированностью основных компонентов питания. В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Отдавайте предпочтение животным белкам (мясо, яйца, молочные продукты), растительным жирам, «сложным» углеводам (крупы, овощи, фрукты, бобовые).
- ✓ Употребляйте не менее 400 г в день свежих овощей и фруктов или 5 порций – нужно съесть 2 салата из овощей (каждый размером с ладонь), порцию овощного гарнира и два фрукта (размером с ваш кулак).
- ✓ Ограничивайте потребление соли и сахара. Суточное потребление соли не должно превышать 5 г в день. Высокое потребление соли является фактором риска развития артериальной гипертензии. Сахар разрушает эмаль зубов, нарушает обмен веществ, а также поддерживает воспаление в организме. Важно помнить, что некоторые готовые блюда уже содержат в себе большое количество соли и сахара.
- ✓ Выбирайте блюда, приготовленные на пару или в духовке, они содержат меньше жира и легче усваиваются, чем пища, приготовленная методом жарки.
- ✓ Соблюдайте питьевой режим. Рекомендовано 25–30 мл жидкости на 1 кг массы тела. То есть если вы весите 60 кг, то выпивать нужно $30 \times 60 = 1800$ мл или 1,8 л в день.

ПОМНИТЕ!

Алкоголь и курение = хронические болезни + преждевременная старость

Придерживайтесь верной формулы здоровья и живите долго и счастливо!



ТАК ЗДОРОВО



ЗОЖ55

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики