



С самого начала нужно разобраться, что такое на самом деле здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Многие думают, что вести здоровый образ жизни сложно, но это не так. Нужно просто придерживаться некоторых правил. Вот некоторые из них:

1. Правильное питание
2. Физкультура тела
3. Правильный распорядок дня
4. Строгое соблюдение режима дня
5. Отказ от вредных привычек

Это основные правила. На самом деле, лучше всего начинать соблюдать эти правила с детства, но, правда, и во взрослой жизни начать их соблюдать очень полезно и хорошо для здоровья.

Если выполнять эти правила постоянно, это перерастет в привычку и Вы перестанете это замечать. Это станет частью Вашей жизни.

Интересные факты о здоровом образе жизни



Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже более 100 лет.

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и даже может привести к синдрому хронической усталости.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Затворнический образ жизни снижает иммунитет. А вот постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма на 60%.

Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца на 40%, а риск внезапных приступов и ударов – на 30%.

В одном зоопарке у тигрицы погиб весь выводок тигрят. Из-за стресса у неё сильно ухудшилось здоровье, и тогда ей подсунули поросят, наряженных в специально сшитые тигриные костюмчики. Она сразу же приняла их и начала поправляться.

Если продолжительное время спать менее 4 или больше 10 часов в сутки, повышается риск ранней смерти. Самое "здоровое" количество сна – 7-8 часов.