Что такое здоровье.

В современном обществе заметно разделение на сторонников здорового образа жизни или «ЗОЖников» и людей, считающих, что им не нужно придерживаться принципов ЗОЖ. Интуитивно все понимают, что нужно правильно и рационально питаться, заниматься спортом, и т.д. Но мало, кто знает, зачем все это нужно нам и нашему организму? Что вообще такое здоровье? Зачем нужен здоровый образ жизни и какие в нем принципы?

Попробуем разобраться во всем по порядку. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это физическое, духовное и социальное благосостояние человека.

Разве можно назвать здоровым того человека, который постоянно несчастен или озабочен постоянной нехваткой денег? Конечно, нет, ведь все составляющие здоровья взаимосвязаны, и если нарушается социальное благосостояние, то человек начинает нервничать, это может повлиять на физическое состояние организма…

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье является основой счастливой жизни человека. Чтобы поддерживать здоровье целиком и полностью, нужно придерживаться здорового образа жизни.

ЗОЖ включает в себя правильное рациональное питание, занятие спортом, активный отдых, режим сна, профилактические процедуры, отказ от вредных привычек и алкоголя. Но обычный человек спросит, зачем питаться одними овощами, если гораздо приятнее съесть сладкий торт или жареную в масле картошку? Зачем ходить на спортивные тренировки, когда гораздо проще на вечеринку к друзьям, выпить там и выкурить пару-тройку сигарет? Зачем активно отдыхать, если можно развалиться на диване с огромной тарелкой попкорна?

Начнем с питания. Еда – источник энергии и материал для строения клеток. В ней содержится все необходимые вещества для работы организма. Но в большинстве популярной сейчас еды содержатся вредные компоненты: транс – жиры, красители, эмульгаторы, сахара. Также многая пища переполнена бесполезными калориями и жирами, потребление таких продуктов приводит к ожирению или полноте.

Теперь о спорте. Как говорится: в здоровом теле здоровый дух. Польза спорта неоспорима. Во-первых, крепкие мышцы поддерживают костный каркас в правильном положении. Во-вторых, спорт укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение и способствует сгоранию лишних калорий. В-третьих, спорт влияет на психологическое здоровье. Доказано, что люди, регулярно занимающиеся спортом, гораздо реже пребывают в плохом настроении. Кроме того, спорт воспитывает выносливость, силу воли. В конце концов, гораздо приятнее видеть в зеркале подтянутое, рельефное тело.

Вредные привычки убивают наши клетки, а курение, как всем известно, приводит даже к раку.

Отдых – это смена деятельности, безделье - это не отдых. Поэтому отдыхать нужно активно, затрачивая энергию. А накапливать ее во время сна. Очень важно соблюдать режим и спать не менее восьми часов, так как организм в это время восстанавливается после тяжелого дня.

Вот основные, на мой взгляд, принципы ЗОЖ. Напоследок, хочется сказать, что жизнь здорового человека более интересная, разнообразная и долгая. Ведь, разве, сидя на диване, испытаешь адреналин от серфинга, например, или разве сможешь покорить вершину горы или встретить неотразимый рассвет во время байдарочного похода? А придерживаясь вредных привычек, будешь ли проводить время с внуками или все твои родные будут озабочены поисками лекарств для тебя? Мои ровесники чаще всего берут идеалы для подражания из журналов и экрана телевизора, и мало кто хочет быть похожим на несчастных одиноких и больных людей из ток-шоу, все хотят походить на красоток и красавцев из других модных передач спортивных и фешн-каналов, а для этого надо быть здоровым!