

Колотий Дарья Владимировна

студентка

Лобанова Елена Николаевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ = ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

***Аннотация:** статья посвящена такой важной для современного мира теме, как здоровый образ жизни. Ведь при современном ритме жизни нужно следить за своим здоровьем, а этому естественно помогает ЗОЖ.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, правильное питание, спорт, вредные привычки, личная гигиена.*

В современном мире все чаще и чаще упоминается о том, что если уделять достаточное количество времени физической культуре и правильно питаться, можно прожить очень долгую жизнь. Попробуем разобраться, миф это или же, правда. Многие научные данные свидетельствуют о том, что соблюдая элементарные правила гигиены, правильное питание и ведя активный образ жизни, есть возможность прожить до 100 лет. Так ли это на самом деле?

Возможно, но далеко не каждый человек способен постоянно соблюдать все эти правила, особенно с современным ритмом жизни. Многим не хватает времени на посещение спортивного зала. Частое и правильное питание тоже не всегда возможно. Гораздо проще пойти в какую-нибудь сеть быстрого питания, тем самым люди экономят время и без того относительно небольшого обеденного перерыва. Малоподвижный образ жизни многих офисных работников также

негативно влияет на продолжительность жизненного цикла. Бессонница, курение, алкоголь... Это далеко неполный список того, что сокращает продолжительность жизни человека

Если же человек решает прожить долгую и здоровую жизнь, он должен постараться соблюдать элементарные правила здорового образа жизни: правильное питание, физические нагрузки, отказ от вредных привычек. Правильное питание включает большое количество белковых продуктов, овощей и фруктов, как источников витаминов. Нужно отказаться от фаст-фудов, сократить количество мучного сладкого в рационе, исключить жирное и жареное. Так же важно полностью отказаться от алкоголя.

В добавку к правильному питанию идет физическая нагрузка. Хорошо конечно, когда есть возможность посещения спортивного зала, но если это по каким-то причинам невозможно, то можно делать упражнения дома, плюс вести активный образ жизни. Заменить поездку на автобусе пешей прогулкой, вместо лифта использовать подъем по лестнице, а также обязательно делать утреннюю зарядку.

Одним из компонентов ЗОЖ является также отказ от вредных привычек. Человек должен отказаться от курения, особенно если это девушка, постараться планировать свой день так, чтобы спать не менее 8 часов в сутки, соблюдать элементарные правила личной гигиены.

Это далеко не все компоненты здорового образа жизни, этот список можно продолжить. Но для того, чтобы прожить долгую жизнь, нужно соблюдать эти простые правила, как бы сложно это не было.

Список литературы

1. Адам Джексон. Десять секретов здоровья. – М.: София, 2008. – 192 с.
2. Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга Брэгг. – СПб.: Невский проспект, 2003.
3. Брайан Трейси. 21 способ дожить до 100 лет. – М.: Парадигма-К, АудиоТренер, 2006.