С 3 по 9 апреля Минздрав России проводит «Неделю продвижения здорового образа жизни» (в честь Всемирного дня здоровья - 7 апреля)

ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ, по определению ВОЗ — оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ: регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Физическое и психологическое здоровье требует внимания. Эксперты ВОЗ рекомендуют задуматься о здоровье в молодом возрасте. Они призывают наладить режим сна и питания, по возможности сократить вредные привычки, а также ежедневно заниматься физической активностью. Не стоит забывать о медицинских осмотрах.

Здоровый образ жизни — это:

выполнение режима дня;

соблюдение правил гигиены;

занятия физкультурой и спортом;

закаливание;

правильное и полезное питание;

доброжелательное отношение к окружающим;

отсутствие вредных привычек.

Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.

Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдения режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность предотвратят 40% случаев рака и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Держите здоровье под контролем, подарите себе годы активной жизни!