**Здоровый образ жизни: основные принципы**

 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе, но при одном условии – нужно использовать все его компоненты.

**Отказ от вредных привычек**

Кроме курения, употребления наркотиков и злоупотребления алкоголем, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.
Курение становится причиной большинства заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, делает человека раздражительным и нервным. Никотиновая зависимость относится к числу наиболее сильных и трудноизлечимых.  Наркотики даже на начальном этапе их применения способны самым негативным образом отразиться на работе всех без исключения органов и систем организма, а также стать причиной смерти. Что же касается алкоголя, при чрезмерном его употреблении он так же становится причиной всевозможных заболеваний внутренних органов, а в частности печени и почек. Ускоряется процесс старения, замедляется реакция и умственная активность. Что касается времяпровождения за компьютером, то пользоваться компьютером рекомендуется не более 6-ти часов в сутки. Как бы это странно ни звучало, компьютер очень отрицательно воздействует на организм и на нервную систему. Ещё одной вредной привычкой, которая имеется у большинства из нас, является лень. Именно она не даёт нам добиваться желаемого и ставить перед собой новые цели.

**Правильное питание**

Под правильным питанием подразумевается сбалансированный рацион, включающий в себя полезные и все необходимые организму вещества, витамины и минералы. Необходимо чётко контролировать как качество, так и количество потребляемых [продуктов питания](http://www.inflora.ru/directory/product-features.html). Нужно позаботиться о том, чтобы не менее 40%  ежедневного рациона составляли свежие овощи и фрукты. Необходимо отказаться от полуфабрикатов, консервов, жаренной и копчёной пищи, ограничить употребление кондитерских изделий, сахара, соли и мучной продукции. Желательно разделить каждый приём пищи на несколько частей, питаясь 5-6 раз в сутки с промежутком в 3-4 часа. Так не будет ощущаться чувство голода на протяжении дня и это поможет уменьшить порции в несколько раз. Готовить следует на пару, есть мясо и рыбу нежирных сортов, включить в рацион крупы, кисломолочную продукцию и овощи. Рекомендуется ежедневно разнообразить меню, готовя различные блюда. Правильно составив рацион, можно избавиться даже от различных хронических заболеваний и снизить риск образования сахарного диабета, ожирения, атеросклероза и проблем с сердцем.

**Режим дня**

Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь – здоровый и полноценный сон. Вообще сон – это очень важная составляющая часть здоровья и полноценного функционирования человека. Необходимо ложиться спать не позднее 10 часов вечера, а сама продолжительность сна должна быть 6-8 часов. Ни в коем случае нельзя пренебрегать своим сном, иначе это негативно скажется на здоровье. Начинать свой день полезно с утренней зарядки, после принять душ. Важно придерживаться определённого режима в еде, питаясь в одно и то же время. Одним словом, важно спланировать день таким образом, чтобы он имел свой режим.

**Физическая активность**

Довольно часто мы испытываем боли в суставах, мышцах и физическую вялость. Всему виной наша малоподвижность. Во-первых, мы очень мало передвигаемся пешком, а используем для передвижения автомобиль или общественный транспорт. Во-вторых, сидячий образ жизни, будь то работа в офисе, просмотр телевизора или использование компьютера, также негативно действуют на организм. Нужно постараться как можно больше двигаться, каждое утро делать зарядку, чтобы размять все части тела. Очень полезно ходить на работу пешком, или же хотя бы выходить на пару остановок раньше, чтобы пройтись, реже пользоваться лифтом. Полезно чаще выходить на улицу и гулять по городу, это необходимо делать хотя бы час в день.

**Закаливание**

Укрепить организм и выработать полезные привычки поможет [закаливание](http://www.inflora.ru/diet/diet272.html). Так можно защитить себя от всевозможных заболеваний, укрепив иммунитет и омолодив свой организм на несколько лет. Для начинающих вполне подойдёт контрастный душ, который рекомендуется принимать два раза в день, утром и вечером. Начать рекомендуется с нерезкого перепада температур, чтобы защитить организм от сильного стресса. Со временем надо начать увеличивать разрыв в температурах, пока не произойдет замена холодной воды на ледяную, а горячей на тёплую. После этого можно перейти к обливаниям на свежем воздухе, но начинать лучше с тёплого времени года.

**Личная гигиена**

Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна. В летнее время принимать душ нужно как можно чаще. Кроме того, что это поможет очистить организм, горячая вода расширяет кожные поры, через которые выходят токсины из организма. Людям, живущим в крупном мегаполисе, лучше свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух. Немаловажным является воздух в квартире: чтобы он был свежим, важно чаще проветривать комнаты. Составляющей здорового образа жизни также является чистота в доме. Как минимум раз в неделю необходимо производить уборку в квартире, желательно влажную, чтобы поддерживать в квартире чистую и здоровую атмосферу.

**Уменьшение стрессов и позитивное мышление**

Оградить себя от стрессов и переживаний в полной мере не получится, но, по крайней мере, нужно постараться их избегать и максимально сократить, ведь как правильно говорят: «Все болезни от нервов». Ещё одной неотъемлемой частью здорового образа жизни является позитивное мышление. Чем жизнерадостнее человек, тем легче ему справиться с различными жизненными трудностями. Любимое дело, интересное хобби, общение с приятными людьми способствуют благоприятному решению любых проблем.