Правила и основы ЗОЖ

Каждый человек захотел бы вести здоровый образ жизни, однако не все могут добиться этой цели. Вероятнее всего, дело заключается в том, что люди не знают как вести ЗОЖ, либо не могут заставить себя.

ЗОЖ – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие.

Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

* Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
* При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;
* Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
* Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
* Кожа становится более упругой и чистой.

Кроме того, исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и, в первую очередь, для детей.

 **Главные правила по ведению здорового образа жизни.**

* Занимайтесь спортом.
* Откажитесь от вредных привычек.
* Правильно питайтесь.
* Крепко и полноценно спите.
* Избегайте стрессовых ситуаций.
* Закаляйтесь.
* Следите за личной гигиеной.
* Принимайте сауну или баню.

 