**ОСНОВЫ И МЕТОДЫ**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

**Соблюдение правильного питания**

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.

Вот основные правила:

* Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300-400 ккал).
* Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.)
* Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.
* Ешьте как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.
* Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.
* Ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.
* Исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.
* Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.

Если раньше вы не следили за питанием, вам может быть тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – уберите из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей в меню. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

 **Физическая активность**

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

**Гигиенический уход**

Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖа. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью и ополаскивателем для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.

**Соблюдение режима дня**

Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.

**Эмоциональный настрой**

Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендует придерживаться следующих советов:

* Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удается – обратитесь за помощью к психологу.
* Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
* Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.
* Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.