**10 основных принципов ЗОЖ,**

**которые помогут сохранить здоровье на долгие годы**

Здоровый образ жизни в наши непростые времена как никогда актуален. Если еще несколько десятилетий назад над людьми, которые следовали принципам ЗОЖ, многие посмеивались, то сегодня все большее количество людей стараются вести здоровый образ жизни.

**В Википедии есть следующее определение ЗОЖ: «ЗОЖ — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма».**

Ниже перечислены основные принципы ЗОЖ, следуя которым вы сможете надолго сохранить молодость и здоровье:

**1. Зарядка.** Утренняя зарядка – это один из основных принципов ЗОЖ. Делать ее нужно каждый день, подбирая упражнения с упором на подвижность, гибкость, правильное дыхание.

**2. Отказ от вредных привычек**. Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, то никакие занятия и тренировки вам особо не помогут. Поэтому прежде чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.

**3. Закаливание.** Это прекрасный способ улучшить свое здоровье и усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно, плавно увеличивая время процедуры.

Следование принципам ЗОЖ поможет вам надолго сохранить молодость и здоровье

**4. Правильное питание**. Это залог здоровья любого человека. Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:

· дробное питание – принимать пищу нужно часто (5-6 раз в сутки), но небольшими порциями;

· прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;

· последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.

**5. Здоровый сон**. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.

**6. Соблюдение правил личной гигиены**. Это пункт особенно актуален в начале этого года в связи со всем известными событиями, связанными с развитием всемирной пандемии.

**7. Саморазвитие**. Очень важно не давать лениться своему мозгу. Необходимо постоянно ставить перед ним новые амбициозные задачи (учить иностранные языки, читать, тренировать память и так далее). Это поможет сохранить вам ясный ум и твердую память до глубокой старости.

**8. Регулярные физические нагрузки.** Важнейший принцип ЗОЖ. Все мы знаем фразу «движение – жизнь» и это действительно так. Адекватные физические нагрузки разгоняют кровь по телу, нормализуют обменные процессы, помогают избавиться от лишних килограммов и предотвращают развитие застойных явлений в организме.

Правильное питание, отказ от вредных привычек, регулярные занятия спортом улучшают качество жизни

**9. Психологическое здоровье.** Вы можете не пить, не курить, заниматься спортом и следовать другим принципам ЗОЖ, но если ваш организм постоянно находится в состоянии стресса, то все это будет малоэффективным. Негативные мысли и сильный стресс могут спровоцировать развитие психосоматических заболеваний и эмоциональных отклонений, что неизбежно скажется на физическом здоровье. Поэтому старайтесь меньше нервничать и сохраняйте баланс трех главных сфер жизни – семья, личностный рост, работа.

**10. Отсутствие лишнего веса**. Сегодня уже все знают, что ожирение – это не вредная привычка, а болезнь, которая может спровоцировать развитие таких тяжелых патологий, как сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца и опорно-двигательного аппарата, патологии ЖКТ и так далее. Поэтому, если у вас есть лишние килограммы, обязательно сходите к диетологу, который разработает для вас индивидуальную диету с учетом особенностей вашего организма и поможет правильно избавиться от лишнего веса.

Здоровья Вам!