



**С 3 апреля по 12 апреля
проходит городской декадник
на тему: «Мероприятия,
приуроченные к Всемирному дню
здоровья - 7 апреля»**

Здоровый образ жизни – это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и

организм в целом. Эти полезные привычки помогают сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний – в первую очередь, инфаркта и инсульта.

Сбалансированное питание является залогом здоровья. Неправильная диета — один из основных факторов риска развития различных заболеваний, в частности, ожирения, сахарного диабета 2 типа, хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни и др.

Основной принцип здорового питания заключается в соответствии количества потребляемых нами калорий и уровнем нашей активности. Иными словами, то, что мы едим, должно уходить в энергию. Если мы будем расходовать меньше калорий, чем съели, то они начнут откладываться в организме в виде жира. Если же количество еды меньше наших энергозатрат, то мы начнем терять вес.

При умеренной физической активности (5000–7500 шагов в сутки) взрослому мужчине рекомендуется употреблять 2500 ккал/сут, а взрослой женщине — 2000 ккал/сут. По данным исследований, в РФ люди в среднем потребляют существенно больше ккал/сут. В зависимости от возраста и биометрических показателей норма потребления питательных веществ варьируется.

Также важно помнить, что дневной рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Это поможет вашему организму получать все необходимые для здоровья нутриенты и микроэлементы.

Регулярная физическая активность — лучший способ профилактики многих хронических заболеваний, а также поддержки функциональной подвижности и отличной физической формы, особенно при сидячем образе жизни. Мы подготовили для вас подборки упражнений, которые подойдут даже для начинающих, а выполнять их можно абсолютно в любом месте — дома, на работе, на свежем воздухе...

Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки — это различные формы социального поведения, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на их вред для здоровья человека. Некоторые из вредных привычек приобретают форму зависимости как, например, курение, употребление алкоголя или наркотиков, и приводят к страшным последствиям для человека и его близких.

Ученые отмечают, что не существует единого эффективного способа избавиться от вредных привычек.

Ученые отмечают, что не существует единого эффективного способа избавиться от вредных привычек.

Один из подходов — сосредоточиться на том, чтобы **лучше осознавать свои нездоровые привычки**. Затем разработать стратегии противодействия им. Например, привычки могут быть связаны в нашем сознании с определенными местами и видами деятельности. Попробуйте изменить ваш обычный маршрут, чтобы у вас на пути не было вендингового автомата с соблазнительными сладостями. Примите решение избегать посещения тех мест, где вы обычно курили. Держитесь подальше от друзей и ситуаций, связанных с употреблением алкоголя или наркотиков.

Другой способ избавиться от вредных привычек — **активно заменять нездоровый распорядок дня новым, здоровым**. Некоторые люди обнаруживают, что могут заменить вредную привычку, даже наркотическую зависимость, другим поведением, например, физическими упражнениями.

Помните, что замена давно усвоенной привычки на новую не стирает исходное поведение. Скорее всего, обе альтернативные программы останутся в вашем распоряжении. Но вы можете предпринять шаги, чтобы подавить первоначальный паттерн и усилить новый.

Отказаться от вредных привычек может быть трудно, но ТОЧНО ВОЗМОЖНО. Заручитесь поддержкой друзей, коллег и семьи и приступайте!



Больше полезной информации о здоровом образе жизни на сайте <https://www.takzdorovo.ru/>