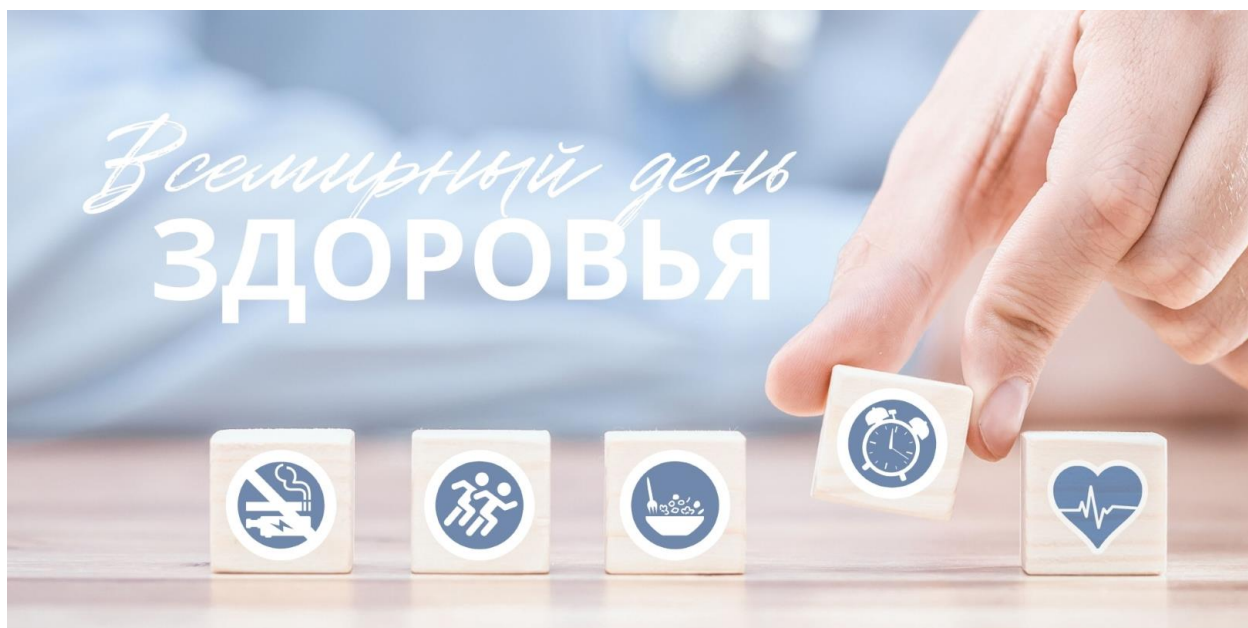




Здоровье — самый важный ресурс для организма человека. От него зависит наша продуктивность, способность выстраивать социальные связи, наши репродуктивные функции и психическое состояние.

С 1950 года традиционно 7 апреля проходит празднование Всемирного дня здоровья. Дата была выбрана в честь дня основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и подписания Устава в 1948 году. Главная идея Всемирного дня здоровья — напомнить людям о важности ведения здорового образа жизни: соблюдения принципов правильного питания, отказа от вредных привычек и избавления от зависимостей, выполнения регулярной физической активности. Цель — повысить уровень осведомленности населения о здоровом образе жизни и обратить внимание людей на необходимость профилактики заболеваний.

Придерживаясь всего четырех советов, вы сможете сохранить свое здоровье на протяжении всей жизни. ЗОЖ поможет вам минимизировать риски развития тяжелых заболеваний, чувствовать себя увереннее и быть лучшей версией себя каждый день.

Отказ от курения и злоупотребления алкоголем — первый шаг к здоровому образу жизни. Частое вдыхание дыма и воздействие никотина на легкие негативно сказывается на внутренних органах и повышает риск развития онкологических заболеваний. Многие ошибочно полагают, что бросить курить практически невозможно. Это является мифом. Бросить курить и восстановить свой организм возможно, главное — начать как можно скорее и подходить к вопросу с научной точки зрения. Сбалансированные диеты и физическая нагрузка помогут восстановить ваши легкие и сердце до состояния некурящего человека.

Злоупотребление алкоголем является причиной более 200 известных заболеваний. У беременных мам прием алкоголя даже в небольших дозах может оказать негативные последствия на плод. У мужчин, в свою очередь, алкоголь снижает репродуктивные способности, тем самым уменьшая шанс иметь потомство. Отказ от употребления алкоголя положительно сказывается на работе внутренних органов, в том числе улучшается сон и снижаются поведенческие отклонения у людей, к этому предрасположенных.

Чтобы соблюдать здоровый образ жизни, чрезвычайно важно заниматься физической активностью. Вам не обязательно каждое утро бегать или заниматься в спортивном зале, достаточно начать с 10 минут в день, чтобы увидеть результаты. Регулярно занимаясь, вы поможете вашему сердцу и сосудам снизить риск развития тяжелых заболеваний и отсрочить возрастные изменения. Учеными было доказано, что спустя 2-3 недели регулярных занятий повышается тонус и энергия в организме, что благотворно сказывается на функционировании сердца, ЖКТ и психическом здоровье.

Здоровое питание и сбалансированный рацион — залог долголетия. Соблюдение принципов здорового питания поможет не только нормализовать и поддерживать оптимальную массу тела, но и облегчить восстановление после травм, физических нагрузок, а также улучшить настроение и помочь снизить уровень стресса. Сбалансированный рацион, наполненный продуктами, содержащими клетчатку, помогает справиться с негативными последствиями курения. Здоровая пища также нормализует психическое здоровье. Например, Омега-3 благотворно сказывается на выработке организмом дофамина и серотонина, тем самым помогая побороть стресс.

Фиксированный распорядок дня крайне важен для здоровья. Режим дня стоит составлять, отталкиваясь от возраста, состояния здоровья, формы рабочей и физической активности. Важно соблюдать правильный баланс работы и отдыха, режим сна продолжительностью не менее 7-8 часов. У людей, регулярно соблюдающих режим дня, нормализуется большинство процессов внутри организма и улучшается его работа в целом.

Придерживаясь этих четырех советов каждый день, уже через пару недель вы будете чувствовать себя гораздо лучше.

Источник - <https://www.takzdorovo.ru/novosti/7-aprelya-vseмирnyy-den-zdorovya/>