

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

Баукова А.

10 Б

СОДЕРЖАНИЕ :

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Для чего нужен ЗОЖ?
3. Главные составляющие ЗОЖ
4. Польза ЗОЖ
5. Как можно поддерживать здоровый образ жизни на самоизоляции?
6. Спорт на самоизоляции
7. Примеры упражнений
8. Питание на самоизоляции
9. Примеры питания
10. Психологическая устойчивость к стрессу
11. Заключение

Что такое здоровый образ жизни?

ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

ЗОЖ – это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Здоровый образ жизни – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма.

Для чего нужен ЗОЖ?

ЗОЖ призван обеспечить лучшие условия для всех процессов жизнедеятельности, минимизировав вероятность развития заболеваний. Его задача – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в пожилом возрасте.

Многим людям кажется, что ведение здорового образа жизни требует слишком больших временных затрат. Но освобождающаяся энергия позволяет полностью компенсировать затраченное время. Вы будете работать эффективнее, успевая сделать больше дел и сохраняя достаточно времени и энергии для активного отдыха и развлечений.

Главные составляющие ЗОЖ

- Правильное питание
- Спорт
- Отказ от вредных привычек
- Режим сна и распорядок дня
- Закаливание витаминами и минералы
- Гигиена
- Психологическое здоровье
- Термальные процедуры
- Обильное питье

Польза ЗОЖ

Здоровый образ жизни обеспечивает целый ряд положительных эффектов, таких как:

- 1 укрепление здоровья и иммунитета;
- 2 повышение настроения, избавление от депрессии;
- 3 сохранение здоровья и хорошего самочувствия в старости;
- 4 повышение энергичности и эффективности во всех делах;
- 5 красивое тело, здоровая кожа и всегда свежий внешний вид;

6 минимизация риска развития хронических заболеваний (или ослабление их проявлений);

7 сохранение энергичности и интереса к жизни в пожилом возрасте;

8 повышение мотивации и уверенности в собственных силах;

9 возможность выглядеть значительно моложе своих лет.

ЗОЖ делает человека жизнерадостным, энергичным и активным, поэтому его жизнь всегда насыщена интересными. Кроме того, ведя здоровый образ жизни, вы всегда будете подавать отличный пример близким, что наверняка повысит вашу самооценку.

Как можно поддерживать здоровый образ жизни на самоизоляции?

Во-первых, довольно ощутимо снижается объем физической нагрузки (закрываются фитнес-клубы, спортивные залы, площадки для самостоятельных тренировок). Кроме того, отсутствует путь до рабочего места и домой, что иногда является весомым вкладом в общий объем физической активности для тех, кто передвигается пешком или на общественном транспорте.

Как мы помним, именно физическая активность – основной инструмент для удержания веса, позволяющий сохранить достигнутые результаты в работе над собой и своей фигурой.

Наряду с дефицитом движения в период самоизоляции меняется питание. Как правило, увеличивается кратность приемов пищи из-за довольно резкой смены режима дня. Помимо этого, активируется механизм “заедания стресса” у людей, склонных к этому.

В период самоизоляции велик риск увеличения употребления алкоголя.

Помните, что алкоголь помимо своей довольно весомой калорийности снижает способность к самоконтролю, в том числе и съедаемой пищи, что в совокупности однозначно приведет к увеличению веса. И это только те негативные эффекты, которые затрагивают вопрос веса.

Спорт на самоизоляции

Активно развивающийся метод дистанционных тренировок (благо, нынешние технологии обладают большими возможностями) можно использовать с пользой для себя. Если у вас есть домашний тренажер или какой-либо спортивный инвентарь, то пришло время им воспользоваться.



Питание на самоизоляции

Следует помнить, что в вашем рационе обязательно ежедневно должны присутствовать все шесть групп продуктов, которые входят в “пирамиду питания”:

1 Нешлифованные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновые продукты или с добавлением отрубей. Можно также есть картофель, предпочтительно тушеный или запеченный;

2 Овощи – желательно свежие, но вполне допустимы и приготовленные без масла;

3 Фрукты – также предпочтительно свежие. Также можно готовить фруктовые салаты с заправкой из нежирного йогурта желательно без сахара;

4 Белок – выбирайте нежирные сорта птицы (без кожи) или мяса. Рыба идеальна в качестве источника белка, допустимы и жирные сорта красной рыбы как источник незаменимых жирных кислот и витамина Д. Творог и сыр могут быть замечательным компонентом вашего меню в период самоизоляции, главное, выбирать нежирные сорта;

5 Молоко и кисломолочные продукты рекомендуются также умеренной или пониженной жирности без добавления сахара;

6 Жиры – в период сниженной физической активности нужно быть внимательными к этой группе продуктов. Однако, без добавления жира будет снижено усвоение витамина Д, содержание которого также в зоне риска, так как основная часть его вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Поэтому употребление совсем небольшого количества жира, лучше всего растительных масел или жирной рыбы, вполне оправдано.

Очень важен выбор способа приготовления блюд, в – основном, это должны быть:

Тушение;

Варка;

Запекание;

Гриль.

Не забывайте пить воду в достаточном количестве!



7 ДНЕЙ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ДЕНЬ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
ЗАВТРАК	Омлет из яичного белка со шпинатом и грибами	Греческий йогурт с фруктами и семенами чиа	Овсяная каша с арахисовым маслом и два яичных белка	Цельно-зерновой тост с миндальным маслом или запеченный с яйцами	Протеиновый коктейль со шпинатом, овсянкой, бананом и льдом	Яичница из 2-х целых яиц и одного белка с сыром и грибами
ОБЕД	Кусочки индейки или курицы с хумусом и овощами	Вареные яйца, банан и горсть миндаля	Сэндвич с салатом из авокадо и яйца	Шпинат ролл с морковью, сладким перцем, индейкой и беконом	Сэндвич с миндальным маслом с медом и бананом	Хлеб с индейкой или тунцом
УЖИН	Чили из индейки (мясо с перцем и фасолью) зерновой хлеб без глютена	Салат из шпината с тунцом или курицей	Рыба и овощи, приготовленные на гриле	Кусок мяса с парой сладких картофелин	Спагетти с брокколи и котлетами из индейки (лапша из цуккини)	Салатный ролл с курицей

* в Воскресенье попробуйте составить свой план самостоятельно из любимых или предложенных блюд

Психологическая устойчивость к стрессу

Чтобы владеть ситуацией и быть способным справиться с ней:

- получайте проверенную информацию от компетентных и официальных органов, действуйте согласно указаниям, периодически публикуемым на официальных сайтах Министерства здравоохранения, Роспотребнадзора и других государственных ведомств;
- сосредоточьтесь на повседневности – для сохранения баланса между получением информации и соблюдением инструкций, с одной стороны, и нормальным, спокойным и эффективным образом жизни, с другой стороны;

- желательно делиться с близкими своими мыслями, чувствами и опасениями, если они у вас есть;
- постарайтесь как можно чаще заниматься приятной и успокаивающей деятельностью: спортом, хобби, положительными социальными контактами, рукоделием и пр.;
- уделите внимание себе и окружающим; если вам трудно справиться с ситуацией, обратитесь за помощью.

Сильная эмоциональная реакция на кризис или стресс является нормальной. Обычно она проходит в течение нескольких недель. На этом этапе дети и взрослые возвращаются к обычной и нормальной деятельности. Если эмоциональная реакция длится более двух недель или усиливается, и значительным образом нарушает функциональные способности детей или взрослых, необходимо получение профессиональной помощи.

Заключение

Самое сложное в здоровом образе жизни — начать и не бросить, если уже начал. Ведь здоровый образ жизни – это не просто модное течение, это модель поведения, позволяющая сохранять своё здоровье и долголетие. И если его основы не были заложены с детства или не являются семейной традицией, то придётся хорошо потрудиться над новыми «правильными» привычками

Возможно, вы всё ещё относитесь к людям, которые втайне мечтают о ЗОЖ, но пока не готовы к столь кардинальным переменам. Просто не забывайте, что ни один человек ещё не пожалел о том, что однажды принял решение вести здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек и выработка полезных всегда меняют жизнь в лучшую сторону.

ЗОЖ – это очень гибкая система. Вам не обязательно соблюдать все правила, выработать жесткий график и каждый день нырять в прорубь. Выберите те пункты, которые нравятся вам. Большинству людей легче всего начать с правильного питания и занятий спортом. Это требует минимальных усилий и уже через 2-3 недели даёт ощутимый эффект в виде заметного улучшения самочувствия и настроения.

Самоизоляция – повод привить себе хорошие привычки, уверены знатоки здорового образа жизни. Приучить себя к режиму дня, нормальному сну и отдыху, находить время для себя.

Самоизоляция – это смена образа жизни и серьезная перестройка организма, не без стрессов. Поэтому здоровый образ жизни – забота не только о теле.

Любой вид физической активности — от пританцовывания до упражнений со скакалкой и футболом — это инвестирование в здоровье, как физическое, так и психологическое. Последнее крайне важно для укрепления иммунитета. И не только в период самоизоляции. Вместе с физическими упражнениями в это непростое время важно подружиться с техниками расслабления и самомассажа.