



Спосіб життя і здоров'я людини – дві взаємозалежні структури, якими вона може керувати значною мірою. Це свого роду показник, наскільки людина правильно і вміло використовує природні ресурси для того, щоб прожити яскраве, повне сил і здоров

я життя. В основі цього лежить світогляд людини, її ставлення до себе, до природи, до оточуючих людей.

Основні складові здорового способу життя розроблялися вченими-валеологами досить давно. Основною метою, до якої прагнули всі дослідники, було забезпечення різних сторін життєдіяльності людини, при яких вона буде якомога довше і якомога якісніше виконувати свої соціальні функції.

Було з'ясовано, що приблизно у 20% випадків на здоров'я людини впливає генетична складова, 25% – зовнішнє середовище, 5% – робота органів охорони здоров'я, а близько 60% – спосіб життя і умови праці та побуту.

Корисно знати та використовувати у своєму житті **10 основних звичок здорової людини** :

### **1. Висипайтеся і прокидайтеся природним чином.**

Більшість людей, що ведуть здоровий спосіб життя, прокидаються без будильника у відмінному настрої, відпочили і з хорошим апетитом. Такі люди легко засинають, міцніше сплять, крім того, потреба у сні в них менше, тобто для відновлення сил їм потрібно лише

кілька годин міцного сну. Відомо, що між недосипанням і надмірною вагою (ожирінням) існує стійкий зв'язок. Сон відновлює сили організму, допомагає перебудуватися і підготуватися до нового дня.

## **2. Будьте готові.**

Люди, що ведуть здоровий спосіб життя, ще з вечора готують спортивне приладдя і одяг на наступний день, завчасно планують розпорядок справ на цілий тиждень з урахуванням спортивних тренувань. До речі, до тренувань вони ставляться так само серйозно, як до ділових зустрічей або соціальних зобов'язань.

## **3.Робіть ранкову зарядку.**

Заняття спортом вранці більш ефективні, ніж вечірні заняття, крім того, вони краще вписуються в розпорядок дня. Після ранкової зарядки з'являється приємне відчуття задоволення і гордості, що допомагає вибирати здорове харчування протягом дня, успішно виходити зі стресових ситуацій і зберігати гарний настрій. Ранкова зарядка – найкращий початок дня, який в кінцевому підсумку впливає на безліч рішень, які ми приймаємо впродовж дня.

## **4.□ Плануйте режим харчування.**

Люди, що ведуть здоровий спосіб життя, харчуються строго в певний час, планують прийоми їжі з урахуванням тренувань і точно знають, що з'їдять і коли. Спочатку доведеться докласти деяких зусиль, щоб визначитися з вибором здорової їжі та закусок, але не варто пускати харчування на самоплив.

## **5.□ Не зациклюйтесь на невдачах.**

Люди, що ведуть здоровий спосіб життя, не дозволяють невдачам зупинити їх на шляху

до мети – одне пропущене тренування не перетворюється на два або три. Після пропущеного тренування вони оговтуються в спортзалі і займаються ще більш інтенсивно. Також не слід особливо турбуватися і припиняти дієту через один шматок піци або торта. Потрібно повернутися до режиму здорового харчування, регулярно займатися спортом і добре висипатися, щоб час від часу дозволяти собі невелике послаблення і пропускати тренування, при цьому не звинувачуючи себе у всіх смертних гріхах.

### **6.Змініть спосіб життя і звички.**

Стрункі люди стали такими не за одну ніч – для цього їм знадобилося набагато більше часу. Вони багато читають про фітнес і правильне харчування та не намагаються перетворитися за один день, поступово змінюючи звички до тих пір, поки вони не стануть природною частиною їхнього життя.

Як говорили мудреці: «Вибери краще, а звичка зробить це приємним і природним».

### **7. Навчіться відрізнати психологію успіху від непотрібних і шкідливих порад «як швидко схуднути без зусиль».**

Люди, що ведуть здоровий спосіб життя, не ведуться на чарівні способи швидко і без зусиль схуднути і оздоровитися. Вони знають, що довголіття, хороше здоров'я і струнка фігура не даються легко. І, щоб щодня насолоджуватися цими перевагами, потрібно докласти чимало зусиль. Пам'ятайте : якщо щось надто хороше, щоб бути правдою, значить, це неправда.

### **8.Скиньте зайву вагу і збережіть досягнуту.**

Люди, що ведуть здоровий спосіб життя, знають, що однієї дієти недостатньо, щоб схуднути і зберегти досягнуту вагу на довгий час. Заняття фітнесом – ось запорука успішного схуднення. За умови регулярних занять спортом досягнуту вагу можна зберегти на все життя.

## **9. Не нехуйте позитивним аутотренінгом.**

Щоб зберегти гарну фігуру, потрібно користуватися прийомами позитивного аутотренінгу. Навряд чи ви схуднете, якщо будете постійно твердити собі «Я товста» або «Я ледарка». Частіше повторюйте фрази «Я сильна», «У мене все вийде», «Я дбаю про свою фігуру» і т.п.

## **10. Ставте перед собою реалістичні цілі.**

Люди, що ведуть здоровий спосіб життя і стежать за фігурою, завжди прагнуть до реалістичних цілей. Деякі хочуть схуднути до певного розміру або параметрів, інші прагнуть своєю поведінкою підтримати певну акцію, наприклад, бігають підтюпцем з метою боротьби з раком грудей або займаються велоспортом для боротьби з лейкемією. Досягнувши однієї мети, поставте перед собою наступну і складіть план, як її досягти.

Якщо ви мрієте про струнке, здорове, сильне і витривале тіло, виберіть для себе хоча б одну з перерахованих вище звичок і не відступайте від неї. Коли ця звичка стане для вас другою натурою, переходьте до наступної.

Пам'ятайте – чим більше у вас здорових звичок, тим більш легким та насиченим буде ваше життя, і тим більше вас буде радувати ваше відображення в дзеркалі.

( підготовлено за матеріалами інтернет-видань)