ЗОЖ-ЭТО…..

С медицинской точки зрения  ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) — это такой образ жизни человека, который  позволяет сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

         Сегодня Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, здоровый образ жизни направлен на физическое, социальное и душевное благополучие, а также на уменьшение страданий от болезней.

**Что дает здоровый образ жизни**

         Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это основа развития всех сторон жизни человека, которая помогает в достижении им активного долголетия, полноценного выполнения социальных функций, позволяет сохранить физическое и психологическое здоровье. Человек, придерживающийся основных принципов ЗОЖ, проживает долгую, активную, гармоничную и счастливую жизнь.

         В последнее время актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека. Это связано как с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, так и с изменившимися условиями питания, гиподинамией, хроническим стрессом.

         В наших реалиях ЗОЖ — это жизненная необходимость. Из-за низкого уровня активности люди стали чаще обращаться к врачам с патологиями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Адекватная физическая активность просто необходима.

         В обществе все чаще говорят о ЗОЖ уже на государственном уровне, прививают людям мысль, что физическая активность — это норма, а быть красивым и здоровым — это не просто модно, а необходимо для полноценной жизни».

**Здоровый образ жизни способствует:**

* снижению количества рецидивов хронических заболеваний;
* [повышению выносливости](https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964): человек полон сил, реже испытывает физическую и эмоциональную усталость;
* улучшению внешнего вида: здоровые [кожа, волосы и ногти](https://style.rbc.ru/health/612e0c749a79475831d35003), хорошее настроение и улыбка на лице;
* [нормализации веса](https://style.rbc.ru/health/5a314ef89a79472f15c18e6f), что положительно сказывается на фигуре и качестве тела, физических возможностях;
* снижению [частоты заболеваний ОРВИ](https://style.rbc.ru/health/5c45d4de9a7947b64d8f68b0): болезни протекают быстрее и легче.

         ЗОЖ не гарантирует отсутствие заболеваний. В медицине вообще нет понятия гарантии. Тем не менее можно сказать, что ЗОЖ дает возможность заложить научно доказанные основы долгосрочного здоровья. Он способствует снижению рисков неинфекционных заболеваний.

**Из чего состоит ЗОЖ?**

         Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты.       Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, **ЗОЖ состоит из**:

* правильного питания;
* спорта;
* личной гигиены;
* разных видов закаливания;
* отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Валеолог УЗ «Чаусский райЦГЭ» Елена Мищенко