

ЗОЖ

В движении здоровье.

Здоровый образ жизни предусматривает адекватную физическую активность, со степенью которой должна быть сбалансирована и калорийность пищевого рациона.

Увеличение двигательной активности может быть начато в любом возрасте. Определение вида, допустимого объёма физических нагрузок и темпа их наращивания, зависящее прежде всего от исходных состояния здоровья и физической подготовки, необходимо осуществлять после консультации с врачом. Врачебный контроль особенно важен для людей, к которым решения о необходимости физической активности пришло уже после того, как проявились те или иные признаки заболеваний.

У тренированного человека сердце работает более экономично, переносит большие физические нагрузки. При достижении режима оптимальной физической активности создаются условия для многообразных положительных изменений в организме: достигается масса тела, нормализация артериального давления, у больных ишемической болезнью сердца меняется уровень холестерина в крови. Постоянные физические нагрузки способствуют уплотнению костной ткани, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, работоспособность и активизируют умственную деятельность.

По мере «вхождения» в новый стереотип физической активности у человека наступает переоценка целого ряда бытовых привычек. Это сказывается на более рациональном отношении к питанию, отказе от курения, отрицательное влияние которого на здоровье начинает ощущаться более остро из-за, мешающих физической активности, одышки и кашля. Излишними оказываются застоля и приём спиртных напитков.

Под освоением физической культуры подразумевается обязательное закаливание, оптимальный режим дня, мобилизация лучших физических и душевных качеств, без которых невозможно формирование здорового образа жизни, что обеспечивает здоровье и творческое долголетие. Вот почему и по сей день слова французского врача XVIII века Тиссо воспринимаются как аксиома: «Движение, как таковое по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Материал предоставлен:
А.

Синицкая М.