

ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья являются и духовные убеждения человека в правильности его действий. Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

Периоды активности человека должны чередоваться с периодами покоя. За это время организм восстанавливает потраченные на активность ресурсы и готовится к новому периоду активности. Если нарушить этот принцип, организм на неполном объёме ресурсов сможет функционировать недолго. Итогом будут непредсказуемые нарушения физиологического и психологического характера

Воздержание – это полный отказ от вредного и умеренность в полезном. Например, однозначно вредят здоровью человека курение, большие дозы алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию. Аналогичным образом обстоит дело с принятием пищи или желанием поработать сверхурочно.