**20 способов быть здоровым**

*В этой статье вы найдете список полезных привычек, касающихся питания, сна и отдыха, физической активности, медицинских обследований. Не обязательно внедрять их все и сразу. Достаточно постепенно добавлять их в свой образ жизни, и уже через пару месяцев вы заметите, что чувствуете себя намного лучше.*



**Елена Смирнова**

врач-терапевт, консультант по чек-апам, стаж 13 лет

Информацию из данного раздела нельзя использовать для самодиагностики и самолечения. В случае боли или иного обострения заболевания диагностические исследования должен назначать только лечащий врач. Для постановки диагноза и правильного назначения лечения следует обращаться к Вашему лечащему врачу.

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни — это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество **способов быть здоровым** без кардинальных изменений в жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.

**Как влияет образ жизни на здоровье?**

Многие проблемы со здоровьем требуют определённого образа жизни. Пациенты гастроэнтеролога понимают, почему им нельзя фастфуд, а люди с больными бронхами, скорее всего, бросят курить после постановки диагноза. К сожалению, многие наши привычки могут усугубить имеющиеся болезни. И если о вреде жирной пищи, алкоголя или табака знают все, то недостаток сна, постоянные стрессы или малоподвижный образ жизни часто кажутся незначительными проблемами.

Несбалансированная еда влияет не только на желудочно-кишечный тракт, но и на весь организм: недостаток даже одного из витаминов может привести к серьёзным болезням. Вред этилового спирта и никотина для человеческого тела уже давно доказан: они отрицательно влияют на пищеварительную, дыхательную, кровеносную и нервную систему. Недостаток отдыха снижает иммунитет, способствует ухудшению памяти и рассеянности внимания, усугубляет имеющиеся болезни.

Напротив, людям с подтверждёнными диагнозами часто стоит лишь сменить образ жизни, и их болезни станут проявляться намного меньше. Часто чтобы быть здоровым нужно лишь правильно сбалансированно питаться, включить в режим дня небольшую физическую нагрузку на свежем воздухе, потреблять больше жидкости, спать по 7-8 часов и избегать стрессов.

**Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым**

**Здоровое питание**

1. **Пейте больше воды**. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.
2. **Не пропускайте завтраки**. Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Кофе и пирожное не подойдёт: лучшим вариантом будет совмещение творога или яиц, каши и фруктов.
3. **Пересмотрите пищевые привычки**. Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба). По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи. Попробуйте отказаться от сладкого, фастфуда и снеков: сначала будет тяжело, но уже через неделю-полторы тяга к вредным продуктам намного уменьшится.
4. **Ешьте вовремя**. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.



**Сон и отдых**

1. **Организуйте спальное место**. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером. Если мешают свет и звуки с улицы, используйте ночную маску для глаз и беруши.
2. **Не экономьте время сна**. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. Мы можем некоторое время работать на износ и бодрствовать по 20 часов, но в итоге это приведёт к проблемам и плохому самочувствию.
3. **Меняйте занятия**. Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.
4. **По возможности избегайте стрессов**. Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях. Если от источников стресса невозможно избавиться, лучше обратиться к специалисту, чтобы научиться правильно реагировать на раздражители.



**Поддержка физической формы**

1. **Введите физическую активность в ежедневный режим**. Тяжёлые тренировки совсем не обязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две-три остановки раньше. Активность с утра взбодрит, а неторопливая прогулка вечером улучшит самочувствие и сон.  
   Кроме того, в план дня можно добавить небольшую гимнастику. Например, [упражнения для укрепления мышц спины](https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshc-spiny/).
2. **Поддерживайте свой вес в пределах нормы**. Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

**Здоровые привычки**

1. **Составьте режим дня**. Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.
2. **Проводите разминку**. Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут. Но активность даже раз в час спасёт вас от усталости и вернёт работоспособность.
3. **Избавьтесь от вредных привычек**. Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.
4. **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности**. Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.
5. **Следите за гигиеной**. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.
6. **Не торопитесь**. Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

**Медицина и проверка организма**

1. **Регулярно проходите медосмотры**. Так можно вовремя заметить заболевания, когда их проще всего вылечить. Лучше всего делать это хотя бы раз в год. Если вам все время не хватает времени на посещение нескольких врачей и сдачу анализов, пройдите полное обследование за один визит в клинику. [Комплексная диагностика Total Body Scan](https://msk.ramsaydiagnostics.ru/totalbody/) займет всего три часа.
2. **Не игнорируйте дискомфорт**. Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору, не ждите момента, когда станет совсем плохо. Неспециалист вряд ли сможет определить причину заболевания, а самолечение может даже усугубить проблему.
3. **Выполняйте предписания врача**. Не пропускайте приём лекарств, физиотерапию, следуйте прописанным правилам активности и питания. Если вы сомневаетесь в правильности назначенного лечения, обратитесь к другому доктору из той же сферы.
4. **Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом**. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**Список литературы**

1. Долженков А.В. Здоровье вашего позвоночника. – СПб.: Питер, 2010. – 192 с.
2. Ростовцев, В.Н. Биологические и социальные факторы здоровья / В.Н. Ростовцев // Здаровы лад жыцця. Серыя “У дапамогу педагогу”. – 2007. – № 11. – С. 8–15
3. Мархоцкий, Я.Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я.Л. Мархоцкий // Сацыяльнапедагагічная работа. Серыя “У дапамогу педагогу”. – 2008. – № 7. – С. 31–34.
4. Artemeva T. Sistema Amosova [Amosov System]. Budzdorov [Be healthy], 2011, no. 1, pp. 32-39.
5. Voronova E.A. Zdorovyj obraz zhizni v sovremennoj shkole [Healthy lifestyle in a modern school]. Rostov-on-don: Feniks, 2014. 89 p.
6. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2018. [ссылка](https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/)