**В последнее время быть здоровым стало очень модно. Понятие здоровый образ жизни включает в себя много разных факторов.** **Каких именно?**

**Из чего состоит ЗОЖ**

**Прежде чем выяснить основные составляющие ЗОЖ, нужно разобраться, что же это такое. ЗОЖ-это, прежде всего, выбор мыслей и действий в отношении своего здоровья.**

**Понятие здорового образа жизни включает в себя многие стороны одной сложной и очень важной саморегулирующейся системы-здоровья. Каждый человек просыпается утром и делает выбор: как ему прожить этот день. Наш выбор всегда зависит от того, как мы думаем, какие у нас приоритеты.**

**Основные блоки здорового образа жизни**

**1.**[**Правильное здоровое питание**](http://zozhlegko.ru/food/piramida-pitaniya-pishhevaya-piramida.html)**. Именно на нем базируются основные составляющие ЗОЖ.  Это соблюдение режима питания,**[**сбалансированный рацион**](http://zozhlegko.ru/food/piramida-pitaniya-pishhevaya-piramida.html)**, приоритет «живым» продуктам, выращенным естественным образом и минимально термически обработанным,**[**много воды**](http://zozhlegko.ru/useful-habits/peite-vodu.html)**,**[**много овощей**](http://zozhlegko.ru/food/znachenie-ovoshhey-v-pitanii-cheloveka.html)**и фруктов, витамины, разумная калорийность блюд. Правильное питание приносит легкость в каждый наш день.**

**2. Физическая активность.  Компоненты ЗОЖ включают в себя любую двигательную активность. Вы**[**можете выбрать то, что вам по душе**](http://zozhlegko.ru/sport/kakoy-vid-sporta-vyibrat.html)**. Физические упражнения делают нас счастливее и здоровее, кровь насыщается кислородом, ускоряется обмен веществ, мы больше защищены от стресса, наши мышцы в тонусе, мы красивы и очень нравимся себе и окружающим.**

**3. Режим дня.  Наши биоритмы работают по очень тонкой системе, и нам лучше ей подчиняться. Это естественно, и так заложено природой. Во время ночи наши органы отдыхают каждый в свое строго отведенное время, а днём они активно работают. Нервная система, например, отдыхает с 22-24 часов. Если вы легли позже, ваша нервная система не успела восстановиться. Поэтому крепкий,**[**полноценный ночной сон**](http://zozhlegko.ru/zdorovyiy-son/meditatsiya-pered-snom.html) **- это залог хорошего самочувствия.**

**4. Очищение организма. Наш организм постоянно нуждается в очищении от шлаков и токсинов.**

 **5. Красота и личная гигиена. Ухаживать за собственным телом полезно и приятно. Заботьтесь о своих волосах, коже,**[**принимайте ежедневно душ**](http://zozhlegko.ru/tips-for-everyday/prinimayte-s-utra-dush.html)**, следите за чистотой вашей одежды, чаще**[**мойте руки,**](http://zozhlegko.ru/tips-for-everyday/ruki-nozhki-i-litso.html)**и вы очень быстро увидите положительную динамику в вашем самочувствии, ощущениях, эмоциях и общем настроении.**

**6. Интересы и образ жизни. С тех пор, как вы начнете питаться правильно и заниматься спортом, у вас начнут меняться желания в отношении вашего досуга. Вам захочется нового, интересного, активного проведения свободного времени. Больше читайте, расширяйте кругозор, знакомьтесь с новыми людьми, записывайтесь в кружки и займитесь тем, о чём вам всегда мечталось.**

**А теперь ответьте сами себе на вопрос: «Хотите ли вы быть полноценным и в полном объеме выполнять все социальные функции, стать на путь обретения долголетия, активно принимать участие во всех формах жизнедеятельности.**

**«Да, конечно!» - ответите вы. Но последуют ли после вашего ответа какие-либо конкретные действия, направленные на ваше оздоровление? Дело за вами.**

****

**Как большая дорога начинается с первого шага, так и следование принципам здорового образа жизни начинается с нашего сознательного выбора, который каждому из нас предстоит делать ежедневно между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.**

Н.А. Таразевич, общественный инспектор по охране труда