**Что такое здоровый образ жизни и как его вести**

Начнём с главного, а именно вопроса: как же всё-таки улучшить своё здоровье?
Прежде всего, стоит отметить, что вопрос это сложный, и в основном потому, что как нет одинаковых отпечатков пальцев у людей, так нет и функционально идентичных физиологических систем. Или говоря проще – все люди разные. Или же, как эту же мысль освещает русская народная пословица: «Что русскому хорошо, то немцу смерть…». Поэтому, пробуя разные методы питания или оздоровления, прежде всего, нужно прислушиваться к  собственному организму и проверять, как он на них реагирует. Если положительно – значит, данный метод или система в какой-то мере подходят вам, если же нет, тогда стоит поискать для решения своих проблем новых путей.

Однако, при всей своей неоднозначности, наука о здоровом образе жизни всё же даёт несколько советов, которые могут быть полезны подавляющему большинству людей, независимо от того, какая именно проблема их здоровья стоит для них наиболее остро.

**Питание**. Чтобы быть правильным оно должно, прежде всего, учитывать особенности нашего личного организма и, к тому же, удовлетворять всем его основным потребностям. Какие же именно это потребности? Прежде всего, в белках, жирах и углеводах. Кроме того, не менее важными составляющими меню, хоть и не в таких количествах, являются минералы, витамины и микроэлементы, название которых говорит само за себя.

Однако не стоит впадать в заблуждение. То, что, например, микроэлементов требуется нашему организму совсем немного, вовсе не означает, что у них, соответственно, и такая же незначительная роль и в  организме. Чтобы не быть голословным можно привести несколько красноречивых примеров. Например, в нашем теле содержится всего 20-25 мг йода, из которых 8-10 мг скапливается в щитовидной железе. Нехватка этого элемента может привести к отёчности, увеличению железы, а у детей даже может спровоцировать такое серьёзное заболевание, как кретинизм. Хрома нам тоже нужно совсем немного, однако его недостаток подвергает человека значительно большему риску заболеть сахарным диабетом. То же относиться к селену (кукурузные хлопья), марганцу (клюква), кобальту, меди, цинку и многим другим микроэлементам. Все они предельно важны, конечно, в разумных количествах, для нашего организма.

Ещё более важны, чем микро-, макроэлементы. К ним принято относить кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий, хлор и серу. Кальций очень важен для женщин, так как именно у них риск остеопороза в пять раз выше, чем у мужчин. Магний играет огромную роль для поддержания здоровья на протяжении всей жизни человека, а железо является основным небиологическим элементом гемоглобина, входящего в эритроциты, и его недостаток легко может привести к так называемому кислородному голоданию. И список этих примеров можно продолжать очень долго, если бы в этом была такая необходимость, и не было бы простого решения всех этих, а также многих не упомянутых проблем, связанных с недостатком минералов и витаминов. Ешьте овощи и фрукты, и пусть их ассортимент будет разнообразен настолько, насколько это возможно. Ну, и, конечно, предпочтительнее, чтобы употребляли вы их именно в сыром виде. Не зря старинная английская поговорка гласит: « Яблоко в день –  доктор в тень».

Что касается белков, жиров и углеводов их соотношение в нашей еде должно быть примерно 1: 1: 4. Конечно, сложно себе представить, чтобы кто-то стал измерять соотношение этих составляющих в своём дежурном блюде, как например, бутерброде с колбасой. Это представляется крайне затруднительным. Поэтому для тех, кто хочет вести в этом отношении правильный способ жизни, а особенно для тех, кто хочет похудеть, есть несколько практичных советов, которые помогут сбалансировать питание, а по возможности и сбросить лишний вес, без особенных головных болей с рассчитыванием меню до грамма.

Тут вам, прежде всего, стоит вспомнить своё детство, когда мама, посадив вас на ваш любимый детский стульчик для кормления, уговаривала вас для начала съесть «кашку», а  уже потом соблазнительную шоколадку. А всё потому, что это «полезно»… Тот же самый принцип сохранился и до сих пор. Каша точно так же полезна для вас и сейчас, во всяком случае, по сравнению с шоколадкой, просто рядом нет мамы, которая бы контролировала что и как мы едим.

Следующий совет, наверное, слышали многие, и он логично выплывает из всего вышесказанного: может и не стоит абсолютно полностью избавляться от сладкого, а также мучного и высококалорийного в своём рационе, но хотя бы уменьшите его в вашем меню настолько, насколько это вообще для вас возможно.

Во-вторых, есть стоит не менее трёх раз в день и понемногу, старательно пережёвывая еду. Так как сигнал сытости от желудка в мозг поступает примерно через 20 минут после начала еды, и в таком случае вы точно не переедите. Те же, кто не находят времени на еду в течение дня, и утоляют весь свой аппетит за один
раз, и как правило вечером, рискуют регулярным перееданием из-за большого, нагулянного за целый день аппетита, результатом чего может быть несварение, вздутие живота, изжога и  просто плохое усвоением организмом употреблённых веществ. Вставать из-за стола рекомендуют чуть-чуть голодными.

**Физическая активность**. Кто не знает о пользе движения для физического здоровья? Однако далеко не все относятся к физическим упражнениям с должным уважением. А ведь всего лишь полчаса физической активности в день, будь-то простая зарядка или бег трусцой, помогли бы многим держать себя в хорошей физической форме, а то и избавится от каких-либо мучающих их время от времени недомоганий.

**Отдых**. Отдыхать точно так же важно для организма, как и двигаться. Нормальный сон обычного человека должен быть не менее 7-8 часов в сутки.

**Плохие привычки**. Также кто не знает о вреде курения или того, что злоупотребление алкоголем может привести ко многим серьёзным заболеваниям, и в том числе к  преждевременной смерти? И, однако, немногие на самом деле прислушиваются к голосу внутреннего разума и отказываются от таких портящих здоровье занятий, как курение, пьянство и употребление наркотиков. Между тем для многих уже одно это стало бы огромным, или даже спасительным, рывком к финишу, главным призом которого было бы долголетие и крепкое здоровье.

Поэтому, когда в следующий раз будете уговаривать, усаживая на детский стульчик, уже вашего собственного малыша, съесть «ещё одну ложечку за папу» потому что это полезно, вспомните, что вы точно так же, а может быть даже и больше, нуждаетесь в укреплении собственного здоровья, как и ваш малыш.