

Здоровый образ жизни

Любой человек стремится к полновесной и счастливой жизни. Здоровый образ жизни - и есть костяк такой жизни.

Что включает здоровый образ жизни:

- А) [здоровое и правильное питание](#) ;
- Б) соответствующее соблюдение режима работы и отдыха;
- В) спортивные занятия;
- Г) соблюдение основных гигиенических требований;
- Д) отказ от нездоровых устоев;
- Е) подабающее сексуальное поведение.

Проанализируем конкретнее 3 главных компонента ЗОЖ.

1. Здоровое питание.

Питание – это ядро жизни нашего организма. Несбалансированное питание приводит к

сердечным проблемам, к повышенному давлению, к ожирению и так далее. Когда речь идет о питании следует не забывать о 2 основных законах, нарушение которых вредно для здоровья. Первое – это равновесие получаемой и расходуемой энергии. Второе правило говорит – питание должно быть разнообразным, которое обеспечит наш организм всеми необходимыми для жизни [витаминами](#), микроэлементами, минералами,, пищевыми волокнами.