

## **Здоровый образ жизни в картинках**

# Здоровый образ жизни в картинках

Популярность здорового образа жизни в нашей стране растёт. И это закономерно. Люди устали от проблем со здоровьем: хронические заболевания "молодеют", юноши и девушки со слабым здоровьем сегодня мало кого удивляют. Малоактивный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки - всё это чуждо здоровому образу существования.

И всё же здоровый образ жизни - не только правильное питание, регулярные физические нагрузки и отсутствие вредностей. [Здоровье](#) - это целостное гармоничное состояние, которое достигается в том числе психологической и [духовной](#) работой. Поэтому труд над улучшением состояния здоровья можно разделить на укрепление: тела, душевных и духовных сил.

Ниже мы попытались собрать картинки о физической составляющей этой работы. Здоровый образ жизни в картинках поможет систематизировать знания о его принципах.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



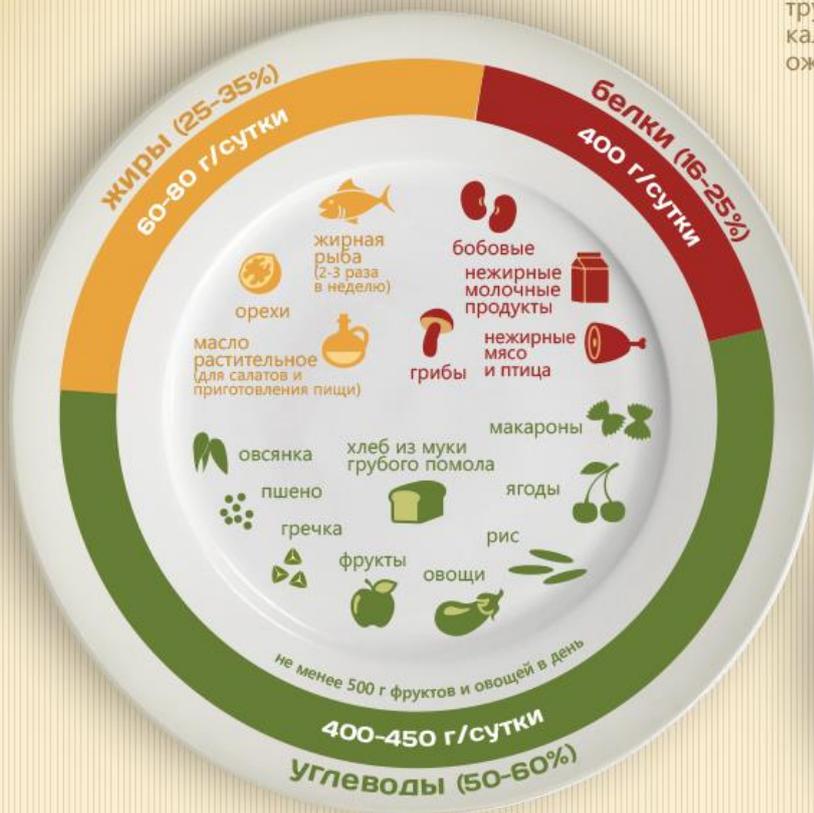
радуйся жизни

# Здоровое питание

В борьбе с угрозой ожирения нужно придерживаться принципов здорового питания и отдавать предпочтение полезным продуктам

# 2000

ккал/сутки достаточно для человека, чья профессия не связана с физическим трудом. Если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение



Питание должно быть

- разнообразным
- умеренным
- сбалансированным

Ешьте 3-4 раза в сутки и ужинайте не позднее, чем за 2-3 часа до сна



не жарьте, а тушите, варите или запекайте пищу



утоляйте жажду водой, а не соками или сладким чаем



избегайте быстроусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье, сладкие газированные напитки)

## ограничьте потребление



### жиров

жирные молочные продукты, жирное мясо и птица, сало, сливочное масло



### поваренной соли

менее 5 г/сутки: не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов, включая копчености и колбасы



### алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Источники: Министерство здравоохранения Московской области, Московский областной центр медицинской профилактики  
Автор: Мария Леонова, Василий Евстигнеев

© 2015, riamo.ru

# Топ-10 продуктов, от которых быстро набирают вес

## В чем себя следует ограничить

## Здоровая альтернатива



### Сливочное масло

748 ккал (калорийность для 100г)

Содержит 60-70% животного жира, который очень долго расщепляется в организме, а также холестерин. Хлеб с маслом - самое опасное для фигуры сочетание



### Майонез

627 ккал

Вреден для организма в целом, не содержит ни одного полезного компонента. В состав входят синтетические добавки, которые могут накапливаться в организме



### Чипсы

520 ккал

Содержат канцерогены и большое количество соли. Есть риск сердечно-сосудистых заболеваний



### Жирное мясо

овинина - 489 ккал, говядина - 384 ккал

Свинина и говядина содержат большое количество животного жира (25-30%), что вредно для фигуры



### Сладости

шоколад - 544 ккал, печенье - 417 ккал

Шоколадные конфеты, батончики, печенье, халва, пирожные, тортики



### Жирные молочные продукты

оыр - 363 ккал, творог 11% - 170 ккал

Высокое содержание жира и сахара, способствующих быстрому набору веса



### Колбаса и сосиски

319 ккал

Это технически переработанное мясо, которое содержит насыщенные жиры (около 30%), специи, соль и сою



### Хлеб и выпечка

оливка - 292 ккал, хлеб - 265 ккал

Хлебобулочные изделия - главный враг стройности. Они очень долго перевариваются организмом



### Алкоголь

в среднем 235 ккал; водка - 235 ккал, ликер - 327 ккал

Замедляется метаболизм, организм прекращает сжигать накопленный жир, предпочитая получать энергию из мышц. Мышечная масса снижается, а жировая прослойка растет



### Жареный картофель

192 ккал

Съедая тарелку жареной картошки, можно всего за несколько дней набрать лишний вес

### Авокадо



### Лимонный сок Горчица



### Яблочные чипсы



### Постное мясо (индейка, курица, утка)



### Горький шоколад



### Нежирные молочные продукты



### Морская рыба



### Хлеб из муки грубого помола



### Безалкогольные негазированные напитки



### Отварной, запеченный картофель



Источник: calorizator.ru

Авторы: Мария Леонова, Богдашкина Елена

© 2015, riamo.ru







# ЧЕЛОВЕК НА 60 – 80 % СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ



Если мы употребляем недостаточно воды,  
она забирается

- Из крови (до 8 %)

Сужение сосудов, тромбы, повышение давления,  
риск инсульта и инфаркта.

- Из межклеточного пространства (до 26 %)

Повышение уровня кислотности pH, подагра,  
камни в почках, хрупкость костей,  
снижение иммунитета.

- Из клеток (до 66 %)

Повышение уровня холестерина, нарушение обмена веществ,  
преждевременное старение. Обезвоженные клетки не могут эффективно сжигать жир, что приводит к ожирению.



# Как обеспечить себе здоровый сон

Здоровый сон очень важен для любого человека, но, к сожалению, практически каждый пятый сталкивается с бессонницей

## Самые распространенные причины бессонницы:



1  
депрессия,  
стрессы  
и тревоги



2  
различные  
заболевания



3  
отсутствие  
нормальных  
условий для сна



4  
перемена климата  
и часового пояса



## Советы по борьбе с бессонницей:



1  
откажитесь  
от продуктов,  
в которых  
содержатся  
кофеин,  
стимуляторы  
и энергетики



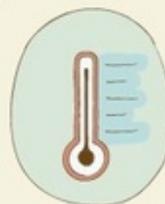
2  
если у вас  
сидячая работа,  
перед сном  
старайтесь  
прогуливаться  
на свежем  
воздухе



3  
старайтесь  
соблюдать ритуал  
перехода ко сну:  
гигиенические  
процедуры,  
переодевание



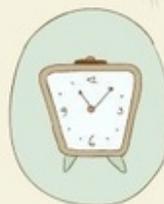
4  
спите  
на умеренно  
мягкой, удобной,  
ровной кровати



5  
старайтесь  
поддерживать  
в спальне  
необходимую  
для здорового  
сна температуру  
(18–25°C)



6  
спите в тишине  
и в темноте,  
это способствует  
выработке  
мелатонина  
(естественного  
снотворного)



7  
старайтесь  
ложиться  
и вставать в одно  
и то же время

## Не рекомендуется:



a  
употреблять  
тяжёлую пищу  
непосредственно  
перед сном



b  
курить  
и употреблять  
алкоголь перед  
сном



c  
ложиться  
в постель  
с холодными  
ногами (можно  
надеть носки  
или положить  
в постель под  
ноги грелку)



d  
смотреть  
в постели  
телевизор  
или играть  
в компьютерные  
игры



e  
класть возле  
головы  
работающие  
электроприборы



f  
ложиться спать  
в дневное время



g  
заострять  
внимание  
на бессоннице  
(обычно сон  
приходит тогда,  
когда о нём  
не думают)

# Физическая активность

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие

Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы — 30 минут в день



Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут



Регулярная физическая активность снижает риск:

- артериальной гипертензии
- рака толстого кишечника
- избыточной массы тела
- рака молочной железы
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- инсульта
- депрессии
- преждевременной смерти

Главные принципы физических тренировок:

- **регулярность**
- **адекватность**
- **постепенность**

количество минут в неделю

время занятий для взрослых людей (18-64 года)

150 минут (2,5 часа)

75 минут

физическая нагрузка

УМЕРЕННАЯ

ИНТЕНСИВНАЯ

количество минут в неделю

для людей с хорошим физическим здоровьем

150 минут (2,5 часа)

300 минут (5 часов)

! Если у вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности

# Как сидячий образ жизни разрушает организм

## Как только вы сели:



Активность мышц **ног прекращается**



Расход калорий сокращается до **1 в минуту**



Выработка помогающих переработать жир энзимов падает на **90%**



**После 2 часов:**  
Уровень хорошего холестерина падает на **20%**



**После 24 часов:**  
Уровень инсулина падает на **24%**,  
риск развития диабета возрастает



У людей с сидячей работой риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза больше, чем при стоячей работе.



# ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИЧНО ПРИВЫЧКИ

которые вы бы назвали вредными  
и от которых хотели бы избавиться?

Есть, и хочу избавиться

