

ЗОЖ - начать никогда не поздно

Неважно, сколько вам лет — начать никогда не поздно. И лето – это прекрасное время для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Вот несколько простых шагов, которые помогут вам улучшить своё здоровье:

1. Начните с малого: Даже короткие прогулки или лёгкие упражнения по утрам могут значительно улучшить ваше самочувствие. Аэропрогулки, пробежка, выполнение физических упражнений на воркаут-площадках (уличный фитнес) на свежем воздухе не влекут за собой особую финансовую нагрузку.

2. Следите за питанием: Включите в рацион больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. На рынках появляются свежие овощи и фрукты, в магазинах также стараются продавать как можно больше плодов нового урожая.

3. Пейте достаточно воды, особенно в жаркое время: Вода необходима для нормальной работы всех систем организма.

4. Откажитесь от вредных привычек: Курение и алкоголь негативно влияют на здоровье, поэтому старайтесь свести их к минимуму или полностью отказаться.

5. Следите за психическим здоровьем: Стресс и депрессия могут негативно сказаться на физическом состоянии, поэтому важно уделять внимание своему эмоциональному состоянию. Выбирайте в свое общество окружение близких и друзей, которые могут Вас поддержать психологически и даже вместе с Вами за компания поддерживать принципы здорового жизни.

6. Соблюдайте режим труда и отдыха (не сокращайте обеденное время, предназначенное для приема пищи, ежегодный отпуск в течение года можно по согласованию с работодателем распределить частями равномерно).

7. Спите полноценным сном: Во время сна организм восстанавливается, происходит рост мышечной массы и сжигание жиров. Не менее важны период подготовки ко сну и качество сна.

В эпоху цифровизации существует много гаджетов и приложений, позволяющих контролировать свое состояние здоровья (вес, артериальное давление, пульс, уровень глюкозы и т.д.), не забывая про тренировки и регулярное питье в течение дня, использование различных калькуляторов (например для расчета индекса массы тела, расхода энергии при различных видах нагрузок, пищевой и энергетической ценности меню и т.д.). Преимущества использования гаджетов для здоровья:

- Удобство и доступность: Возможность мониторинга здоровья в домашних условиях.
- Раннее выявление проблем: Гаджеты могут помочь выявить проблемы со здоровьем на ранней стадии.
- Мотивация к здоровому образу жизни: Визуализация данных о здоровье может мотивировать к занятиям спортом и правильному питанию.
- Улучшение контроля за хроническими заболеваниями: Позволяют пациентам с хроническими заболеваниями лучше контролировать свое состояние.
- Дистанционный мониторинг: Возможность передачи данных о здоровье врачам для консультации.

Важно помнить, что гаджеты для здоровья не заменяют консультацию врача. При возникновении проблем со здоровьем необходимо обратиться к специалисту. Ежегодная диспансеризация населения помогают обратить внимание на незначительные изменения в организме и предотвратить многие болезни на ранних стадиях либо при бессимптомном течении на уровне лабораторной диагностики. И неизменно конечно необходимо соблюдать традиционные принципы – это постепенность увеличения нагрузок, чередование и регулярность. Постепенно формируя полезные привычки, ЗОЖ будет не только вашим ежедневным спутником, а основой к долголетию и увеличению продолжительности активной здоровой жизни.

Подготовлено:
специалист-эксперт отделения социально-гигиенического мониторинга
Нижнетагильского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
Тарасова С.С.