**Как вести здоровый образ жизни? 6 правил, которые помогут вам предотвратить болезнь и продлить вашу жизнь**

Моника Маевска

Как вести здоровый образ жизни? Просто следуйте нескольким основным правилам, чтобы наслаждаться своим здоровьем и предотвращать развитие многих серьезных заболеваний. Прежде всего, позаботьтесь о правильно сбалансированной диете и ежедневных физических нагрузках. Проверьте, какие другие элементы составляют здоровый образ жизни.

**Как вести здоровый образ жизни?** Достаточно каждый день заботиться о правильном питании и физической активности, перестать принимать стимуляторы, найти время для сна и отдыха, научиться справляться со стрессом и регулярно проводить профилактические осмотры. Следуя этим **принципам здорового образа жизни,** вы можете не только улучшить свое общее самочувствие, но и избежать развития многих заболеваний, таких как диабет, высокое кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания и многое другое.

**Как вести здоровый образ жизни? Позаботьтесь о правильной диете**

Одним из важнейших элементов здорового образа жизни является [сбалансированное питание](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/diety/abc-odchudzania/jaka-jest-zbilansowana-dieta-optymalna-dla-ciebie_42018.html&usg=ALkJrhhe3f9LMaWTrCbSJMcCzCWt8lrCmA) . По мнению специалистов из Института питания и питания, вам следует употреблять продукты из разных групп продуктов, то есть заботиться о разнообразии блюд, чтобы каждый день вы снабжали организм всеми необходимыми питательными веществами - белками, углеводами, жирами, а также витаминами и минералами. По мнению специалистов, зерновые продукты должны быть основным источником энергии. Молоко и молочные продукты также должны быть регулярной частью вашего ежедневного рациона. Он также должен содержать овощи и фрукты. Кроме того, мясо следует употреблять в умеренных количествах - лучше всего заменить его на рыбу и бобовые. Специалисты IŻiŻ рекомендуют ограничить потребление соли и жиров, особенно животных жиров, а также избегать сахара и сладостей. При составлении ежедневного меню лучше всего руководствоваться информацией, содержащейся в [пирамиде здорового питания](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/Piramida-zdrowego-zywienia-podstawa-zdrowej-diety-jest-sport_36300.html&usg=ALkJrhjCMwzTnF-XF9GdmUf3-MQ2ZjzyRQ) , помня, что вы должны есть 5 раз в день через регулярные промежутки времени (каждые 3-4 часа).

**Как вести здоровый образ жизни? Быть физически активным**

Правильно сбалансированная диета должна сочетаться с физической активностью. Ежедневные упражнения позволяют не только контролировать вес своего тела, но и снижают вероятность развития рака, риск развития депрессии, диабета, сердечных заболеваний и сердечно-сосудистых заболеваний на фоне атеросклероза, а также уход за крепкими костями.

**ПРОЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ >>** [СИТУАЦИЯ ЖИЗНИ принесет вам болезнь](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/siedzacy-tryb-zycia-sprowadzi-na-ciebie-choroby_35851.html&usg=ALkJrhhYAHm1kokTzguIAXKxSYfGYV5clA)

Согласно европейским рекомендациям (основанным на рекомендациях ВОЗ), взрослому человеку требуется не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности в день в течение 5 дней в неделю или по меньшей мере 20 минут физической активности высокой интенсивности в течение 3 дней в неделю. Вы можете выбирать из [пробежек](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/bieganie/jogging-dla-poczatkujacych-jak-zaczac-gdzie-trenowac-w-co-sie-ubrac_42132.html&usg=ALkJrhjYllGiLXy7QwJYVnyBRMdgyRy2fA) , [езды на велосипеде](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/zdrowotne-zalety-jazdy-na-rowerze_35138.html&usg=ALkJrhgA28JW1jYhOb-eH7xXq4wbxsV7vg) , [плавания](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/zalety-plywania-wzmacnia-miesnie-i-odciaza-kregoslup_38257.html&usg=ALkJrhiZQyU6x41eZ0fLVE07IiCfFzC9cw) или [занятий в тренажерном зале](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/pierwszy-trening-na-silowni-od-jakich-cwiczen-zaczac-wideo_37237.html&usg=ALkJrhiasSbtvMqZ3srQrh_chHyVPTm6tg) . Однако некоторые ученые утверждают, что нескольких минут [ходьбы в](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/Zalety-spacerowania-czyli-5-powodow-dla-ktorych-warto-isc-na-spacer_42276.html&usg=ALkJrhg4l6J_YaNC64D9_aIcGAntYS3YVQ) день достаточно, чтобы значительно улучшить здоровье. Тайваньские ученые считают, что 13-минутная прогулка в день может даже продлить вашу жизнь на 3 года.

**Как вести здоровый образ жизни? Отказаться от стимуляторов**

Стимуляторы очень негативно влияют на здоровье. Многочисленные исследования показали, что люди, которые тянутся к [сигаретам](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/skutki-palenia-papierosow-w-jakie-mity-wierza-palacze_40446.html&usg=ALkJrhilhhojPNmMesA53rjWolRYVYNpgg) , [алкоголю](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/skutki-naduzywania-alkoholu-odwracalne-i-nieodwracalne-zmiany-w_44590.html&usg=ALkJrhij-61uBjikjdHBj3m2Wd9EMHicdg) , [бустерам](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/dopalacze-przed-matura-lub-sesja-sprawdz-jakie-niebezpieczne_41414.html&usg=ALkJrhiGJwu0PgApi08p78PrdSGnHWuA2Q) или [наркотикам](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/jak-rozpoznac-ze-dziecko-bierze-narkotyki_40042.html&usg=ALkJrhgmQxwJ1Q7uNU8B5R2aInZfzQbYdw) , более склонны к развитию рака дыхательных путей, кровообращения, нервной системы, пищеварительной системы и мочевыводящих путей, чем люди, избегающие их. Кроме того, сигареты включают увеличить риск сердечного приступа и инсульта, а также может способствовать [мужской импотенции](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/seks/problemy-z-seksem/impotent-jak-rozpoznac-i-leczyc-impotencje_38505.html&usg=ALkJrhjb98tcoxMcvff6gdJz5_mPe7WKZw) и женских нарушений фертильности. В свою очередь, регулярное употребление алкоголя может привести к развитию заболеваний печени и значительно ослабить иммунитет организма. Исключением является красное вино, которое содержит [ресвератрол](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/resweratrol-wlasciwosci-i-wystepowanie-jakie-produkty-sa-bogate-w-r_37641.html&usg=ALkJrhg6cLp9QErl3eDSaTzs_cUbDscWmg" \t "_blank) - соединение, которое положительно влияет на работу системы кровообращения и снижает риск сердечных заболеваний. Поэтому один стакан красного вина в день (125 мл) не повредит, а поддержит здоровье.

Кроме того, [злоупотребление обезболивающими](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/paracetamol-dzialanie-skutki-uboczne-dawkowanie-aa-KRf2-KEBC-GwFW.html&usg=ALkJrhhcbi-NFqaSs4gnjZPLSaT21e1n-g) может иметь негативные последствия для здоровья.

**СТОИТ ЗНАТЬ >>** [Самые опасные пристрастия или какие наркотики вредят больше всего?](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/czy-uzywki-zawsze-szkodza-dobre-i-zle-skutki-stosowania-popularnych_42046.html&usg=ALkJrhhctP0Qrf7gHiZkmfsNegfy3tTCcQ)

**Как вести здоровый образ жизни? Найти время для отдыха**

Правильный день должен состоять из 8 часов работы, 8 часов сна и 8 часов отдыха и других занятий. Дисбаланс в этом балансе может стать причиной огромного стресса и, следовательно, способствовать ухудшению здоровья. Ученые подтверждают, что переутомление повышает риск развития болезней цивилизации, поэтому вам необходимо заботиться о гигиене труда, регулярном отдыхе и достаточном количестве сна, а также о качестве сна каждый день.

**ЭТО БУДЕТ ИСПОЛЬЗОВАНО ВАМИ >> СПОКОЙНЫЙ** [СПЯ - как быстро заснуть и обеспечить хороший ночной сон?](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/spokojny-sen-jak-szybko-zasnac-i-zadbac-o-spokojny-sen_39810.html&usg=ALkJrhjvSO0b_PxJNZQZOo_hd5_H1nNfRA" \t "_blank)

**Как вести здоровый образ жизни? Освой свой стресс**

Научитесь справляться с [долговременным стрессом,](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/dlugotrwaly-stres-grozny-dla-zdrowia_34155.html&usg=ALkJrhg3R5lYMJQcvS1Soo6oCEfj5WHzYw" \t "_blank) потому что его последствия могут быть очень опасными для вашего здоровья. Хронический стресс не только увеличивает риск возникновения рака, болезней сердца и других заболеваний, связанных с образом жизни. Стресс значительно ослабляет психическое здоровье, поэтому, помимо прочего, жизнь в постоянном напряжении может привести для расстройств памяти и концентрации, и даже для развития депрессии. [Релаксационные упражнения](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/relaks-w-10-minut-jak-szybko-sie-zrelaksowac-cwiczenia_36019.html&usg=ALkJrhhQU53ximiFBZ4UIXer2H7Uq68SXQ" \t "_blank) , [медитация](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=ru&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=pl&sp=nmt4&u=https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/co-daje-medytacja-wyprobuj-proste-cwiczenia_38863.html&usg=ALkJrhgpq2eoUB-yp3HDCrx0rfuNeMFoGg" \t "_blank) и даже позитивное мышление помогут бороться с этим. Благодаря этому вы снизите уровень тревожности и умственной усталости, а также улучшите эмоциональную стабильность.