**ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

**ГЕНЕТИКА, МЕДИЦИНА, ЭКОЛОГИЯ… ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Как вы думаете: что играет самую важную роль в состоянии нашего здоровья? В 1994 году межведомственная комиссия Совета безопасности России по охране здоровья населения, основываясь на международных научно-медицинских данных, составила рейтинг факторов, от которых зависит самочувствие, заболеваемость либо устойчивость к болезням, а, в конечном счете, — продолжительность жизни человека. Основной вклад вносят:

— генетические факторы — 15 — 20%;  
— состояние окружающей среды — 20 — 25%;  
— медицинское обеспечение — 10 — 15%;  
— условия и образ жизни людей — 50 — 55%.

Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье — в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.

**ПРИНЦИП НОМЕР 1: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Увы, сегодня как в России, так и в мире появляется все больше людей с ожирением. Причем, по данным выборки с 1993 по 2013 годы мужчин с ожирением в нашей стране стало втрое больше. А вот число женщин, страдающих ожирением, увеличилось незначительно.

Важно понимать, что лишний вес это не только эстетическая проблема, подчеркивают врачи. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Только представьте себе: каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм мм рт ст!

Также при ожирении страдают суставы: им и позвоночнику тяжело «носить» лишние килограммы.

**ВОПРОС РЕБРОМ**

Меньше есть или больше двигаться?

Как же избавляться от опасного лишнего веса? «Ожирение – это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходуем. Важно понять, что в наборе веса бОльшую роль играет именно то, чем питаемся. Физическая активность, как ни странно, влияет на положение стрелки весов в меньшей степени. Главное, что нужно делать для избавления от лишнего веса — ограничивать потребление углеводов: сладкого и мучного. Именно из-за них люди растут, как на дрожжах. А вот жир в разумном количестве нужен организму: например, можно абсолютно точно позволить себе немного сливочного масла на хлеб утром, в масле содержится ценный витамин А. Но особенно полезны растительные масла — в первую очередь оливковое и льняное, которые содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот.

**ПРИНЦИП НОМЕР ДВА: РАЗУМНЫЕ ФИЗНАГРУЗКИ**

 Физическая активность — это не только преграда ожирению, но и кардиотренировки, роль которых возрастает, поскольку с годами в той или иной степени в большинстве случаев у людей возникают проблемы с сердцем и сосудами.

 Человеку, у которого уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы, категорически нельзя допускать сидячий образ жизни. В то же время очень важно помнить, что в зависимости от патологии — сердечно-сосудистой или другой — есть ограничения по видам и интенсивности физнагрузок.

**НА ЗАМЕТКУ**

 Если есть патологическое поражение суставов (оно практически всегда сопутствует ожирению, см. выше), обязательно нужно обращаться к инструкторам или врачам ЛФК, которые подскажут, какие движения полезны, исходя из локализации повреждения суставов.

 Пациентам с серьезной патологией сердца противопоказаны занятия в воде с полным погружением области сердца, потому что это опасно повышает давление. Таким людям рекомендуются более легкие аэробные нагрузки, например, регулярная ходьба в среднем темпе, велосипедные прогулки по ровной местности.

**ПРИНЦИП НОМЕР 3: ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ**

Да-да, хорошее настроение очень важно для здоровья, это не миф и не преувеличение. Позитивный настрой может через ряд определенных биохимических реакций инициировать выработку агентов иммунитета. Каждое утро, просыпаясь, благодарите за еще один подаренный день жизни. И неважно, какой он будет, солнечный, дождливый, снежный, — это еще один день Вашей жизни. Помните, мысли материальны, и очень важно буквально заставлять себя быть позитивным и энергичным.