

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Выполнила: Д - ва Анастасия.

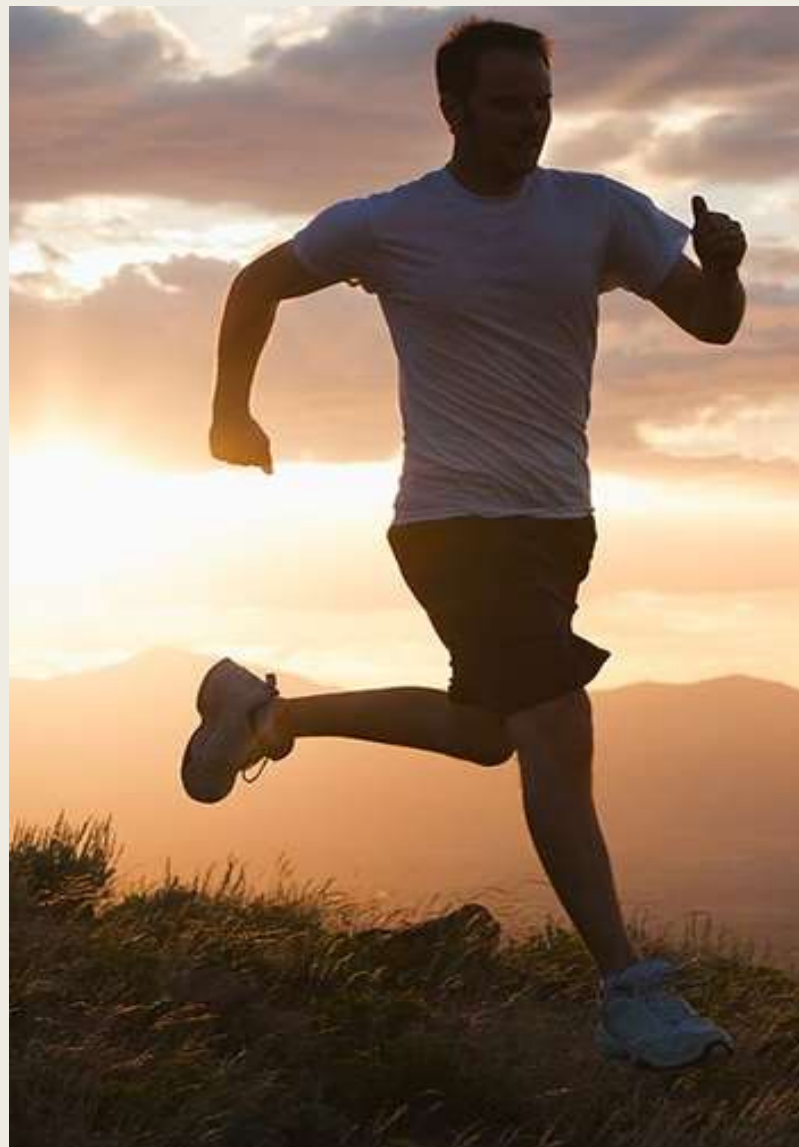




- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- **Здоровье** – целостное многомерное динамическое состояние человека, обеспечивающее определенный уровень жизнеспособности и жизнедеятельности за счет фундаментальных свойств организма – саморегуляции и адаптивности.

- Вирусная пандемия резко изменила жизнь человечества! В этот не простой период весь мир борется с новым коронавирусом. Поэтому крайне важно проявлять заботу о физическом и душевном здоровье.
- Физические упражнения – путь к здоровью, хорошему самочувствию и долголетию. Даже, если тело находится в хорошей форме и нет потребности в похудении, физическая активность все равно должна присутствовать в жизни каждого. В сочетании с правильным питанием и крепким сном физическая нагрузка даст прекрасные результаты при столкновении иммунитета с вирусной инфекцией.
- Некоторые исследования показали, что физические упражнения примерно 3 раза в неделю за 2-3 месяца до заражения лучше подготавливают организм человека для борьбы с вирусом. Легкие физические упражнения могут быть защитой от осложнений после заражения инфекцией, тогда как полное отсутствие физической активности, или чересчур большой объем упражнений нет.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



СОН

- Во время карантина очень важно не сбить режим сна и бодрствования. Сон играет важную роль в правильном функционировании иммунной системы, обмене веществ. Спите по 8 часов в сутки и тогда вы точно будете чувствовать себя хорошо в физическом и психологическом плане. Придерживайтесь привычного распорядка дня. Просыпайтесь каждое утро до 9.00 утра и выполняйте упражнения, которые позволят вам почувствовать прилив сил и бодрости.

ЕДА

- Старайтесь принимать пищу во время. Питайтесь правильно и вкусно. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Потребляйте достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков. Разнообразьте ваше меню и пофантазируйте с сервировкой стола.

ТРЕНИРОВКИ

- Попробуйте весёлую онлайн-тренировку. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. Нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, поэтому можно всё же попробовать не лежать и не сидеть. Поставьте на телефон одно из [приложений](#) для домашних тренировок, попробуйте делать каждый день разные упражнения с сети интернет или в режиме трансляции с доступных TV-каналов.
- Достаточно трех тренировок по 20-45 минут (стоит смотреть по самочувствию) в неделю.
- Нужно стараться поддерживать свою физическую форму, а не делать упор на наращивании мышечной массы.

Физические тренировки при пандемии коронавируса, которые могут навредить

- 1. Не занимайтесь тренировками на истощение. Лучше сделать 20-минутную зарядку с утра, чем вымотать себя 3-часовой тренировкой в зале.
- 2. Не следует заниматься спортом, если есть какие-либо симптомы простуды, недомогание
- 3. Необязательно заниматься более 5 раз в неделю, организм должен успевать восстанавливаться.
- 4. Не занимайтесь в тесных замкнутых помещениях. Следует выбирать просторные тренажерные залы с небольшим количеством людей (не в час-пик), а лучше заниматься дома, предварительно подготовив необходимый инвентарь. Если вы все же решили продолжить посещение фитнес-клуба, старайтесь заниматься в перчатках, не трогать руками лицо и по возможности чаще дезинфицировать поверхности, мыть и обрабатывать руки.



- Даже в условиях самоизоляции можно найти активные занятия по своему желанию, которые будут не только полезны для человеческого организма, но и поднимут настроение.
- Важно относиться к своему организму ответственно, заботиться о нем и заранее стараться избегать проблем со здоровьем. На практике действительно легче избежать потенциальных проблем, чем пытаться решить их позже.