**Как вести здоровый образ жизни**

Вы когда-нибудь задумывались о том, как изменить свою жизнь к лучшему? Возможно, вы хотите похудеть, стать более активным или просто чувствовать себя здоровее. Чтобы вести более здоровый образ жизни, вам, скорее всего, придется внести коррективы в самые разные сферы. Здоровый образ жизни зависит от многих факторов, включая генетику, диету, физические нагрузки и выбор образа жизни. Поскольку вы не можете контролировать свои гены, внесение изменений в то, что вы можете контролировать, может помочь вам вести более здоровый образ жизни. Сосредоточьтесь на внесении изменений в свой рацион питания и другие факторы образа жизни, которые помогут вам стать здоровее.

**Часть 1**

**Подготовка к здоровой жизни**

1.Записывайтесь на прием к врачам.

Одним из ключевых факторов улучшения и поддержания здоровья является регулярное посещение врача. Медицинские работники помогут поддержать ваше стремление к здоровому образу жизни. Они также смогут сказать вам, нужно ли вам начать или прекратить что-либо для того, чтобы вести более здоровый образ жизни.

Посетите своего лечащего врача. Поговорите с ним о вашем текущем состоянии здоровья и о том, есть ли что-то, что они порекомендовали бы вам, чтобы помочь вам вести более здоровый образ жизни.

Также посетите своего стоматолога. Обычно рекомендуется посещать его два раза в год просто для осмотра. Это еще один важный визит, который не стоит упускать из виду.

Посетите всех других врачей, которые вам могут понадобиться. Например: акушера-гинеколога, аллерголога или эндокринолога (врача, специализирующегося на гормонах).

2. Сделайте несколько измерений.

Есть несколько способов проверить состояние своего здоровья без врача. Измерение вашего веса и общего размера может дать вам некоторое представление о том, здоров ли ваш организм.

Взвесьте себя. Запишите свой вес и сравните его со стандартами идеальной массы тела. Это подскажет вам, близки ли вы к здоровому весу или вам следует подумать о потере веса.

Измерьте окружность талии. Еще один способ интерпретации веса и состояния здоровья - измерение окружности талии. Большая талия может означать, что у вас большое количество висцерального жира, который может быть опасен для вашего здоровья. У мужчин окружность талии должна быть менее 40", а у женщин - менее 35".

Также определите свой ИМТ с помощью онлайн-калькулятора. Опять же, это просто дополнительный метод, позволяющий узнать, находитесь ли вы в здоровом весе.

Если многие из этих показателей слишком высоки, и вы чувствуете, что у вас избыточный вес или слишком большой вес, это может стать частью вашей жизни, над которой вы будете работать, чтобы стать здоровее.

3.Заведите дневник.

Ведение дневника - это отличный способ начать вести более здоровую жизнь. Вы можете делать заметки, писать цели, отслеживать свои цели и даже вести дневник питания. Все это поможет вам понять, что вам нужно делать, и будет мотивировать вас на достижение этих целей.

Прежде всего, вы можете начать делать заметки о любой информации, полученной от врачей, или отслеживать свой вес, ИМТ или окружность талии.

Также запишите, какие у вас есть цели и как, по вашему мнению, вы собираетесь вести более здоровый образ жизни. Потребуется провести мозговой штурм и подумать о различных аспектах вашей жизни, которые вы хотите изменить, чтобы стать здоровее

Записывайте в дневник и свой выбор продуктов питания. Исследования показывают, что те, кто регулярно ведет дневник питания, дольше придерживаются нового режима питания.

4.Создайте группу поддержки.

Группа поддержки является важной частью здорового образа жизни. Они не только могут обеспечить поддержку в достижении ваших целей, но также являются опорой для вашего психического и эмоционального благополучия.

Важной частью здорового образа жизни, которую часто упускают из виду, является ваше психическое и эмоциональное здоровье. Группа поддержки должна быть не только для того, чтобы поддержать вас, но и быть хорошим другом.

Попросите друзей, членов семьи или коллег по работе присоединиться к вам в достижении определенных целей. Может быть, кто-то хочет похудеть, питаться более здоровой пищей или больше заниматься спортом.

Исследования показывают, что те люди, у которых есть группа поддержки, с большей вероятностью достигнут своих долгосрочных целей.

**Часть 2**

**1.Выбор более здоровой диеты**

Составьте план питания. Когда вы пытаетесь вести более здоровый образ жизни, ваше питание может быть одним из того, что вы хотите изменить. Составление нового плана питания для себя поможет вам получить рекомендации, необходимые для здорового питания в течение всей недели.

План питания - это план каждого приема пищи, закусок и напитков на всю неделю.

Этот план также позволит вам видеть и планировать каждый свой выбор. Вы можете быть уверены, что вы едите каждый день, соответствует вашему новому здоровому образу жизни.

Чтобы начать составлять план питания, возьмите ручку и бумагу и распишите каждый день недели. Записывайте все свои блюда, закуски и напитки.

Составление плана питания также поможет вам составить более упорядоченный список продуктов.

2.Питайтесь осознанно.

Осознанное питание - это способ питания, который помогает вам уделять больше внимания и сосредоточиться на том, как вы едите. Разумное питание важно для здорового образа жизни, так как оно помогает получать удовольствие от еды.

Люди, которые питаются осознанно, обычно едят меньше, легче сбрасывают вес и получают больше удовольствия от еды.

Осознанное питание включает в себя целый ряд действий. Для начала выключите всю электронику (например, телефон или телевизор) и уберите все другие отвлекающие факторы. Вы должны иметь возможность полностью сосредоточиться на еде.

Во время еды обращайте внимание на то, как выглядит еда, какова она на вкус, какова текстура и температура. Сосредоточьтесь на каждом кусочке.

На прием пищи также отводите не менее 20-30 минут. Если вы не будете торопиться с едой, вы, возможно, съедите меньше и получите больше удовольствия от еды.

3.Придерживайтесь сбалансированной диеты.

 Сбалансированное питание является краеугольным камнем здорового питания. Правильное питание очень важно для здорового образа жизни.

При сбалансированном питании вы сможете потреблять все рекомендуемые питательные вещества, необходимые вашему организму. Вы меньше подвержены риску дефицита питательных веществ и другим побочным эффектам некачественного питания. Вы будете чувствовать себя и быть здоровее.

Хорошо сбалансированная диета - это диета, которая включает в себя все пять групп продуктов питания каждый день. Кроме того, в рационе присутствует большое разнообразие продуктов. Не ешьте одни и те же продукты каждый день. Это ограничивает вашу способность потреблять широкий спектр питательных веществ.

4.Обращайте внимание на размер порций.

 Когда вы читаете информацию о питании и количестве калорий на упаковке продуктов, речь идет об одной порции этого продукта. Но что такое одна порция? Вы можете съесть целый пакет чипсов, думая, что в нем только одна порция, но на самом деле вы съели три или четыре порции. Убедитесь, что вы проверяете размеры порций и не съедаете больше, чем нужно.

Помните, что в этих измерениях одна порция составляет: 80-100 грамм белка, 1/2 чашки зерновых, 1/2 чашки фруктов или один маленький кусочек и 1 чашка овощей,2 чашки листовой зелени. Это размеры порций на один прием пищи.

Если вы идете в ресторан, где размеры порций огромны (как это часто бывает), узнайте, можно ли сразу взять половину порции в коробке, чтобы отнести домой. Таким образом, у вас не будет соблазна убрать тарелку, даже если вы наелись.

5.Пейте больше воды.

Приложите сознательные усилия, чтобы пить больше воды. Достаточная гидратация необходима для здорового образа жизни.

Когда вы обезвожены, вы можете испытывать различные побочные эффекты, которые могут повлиять не только на ваше здоровье, но и на ваше самочувствие.

При обезвоживании могут возникать хронические головные боли, усталость и послеобеденная туманность.

Старайтесь выпивать от восьми до 13 стаканов чистой, увлажняющей жидкости каждый день. Это количество зависит от вашего возраста, пола и уровня активности.

Напитки, которые могут считаться водой, включают: воду, ароматизированные воды, кофе без кофеина и чай без кофеина. Помните, что спортивные напитки часто содержат много сахара, поэтому их следует разбавлять водой в соотношении 1:1.

6.Ограничьте алкоголь.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к набору веса или к чрезмерной его потере, а также негативно сказаться на общем состоянии здоровья.

Специалисты здравоохранения обычно рекомендуют женщинам употреблять не более одного алкогольного напитка в день, а мужчинам - не более двух алкогольных напитков в день.

Ограничьте их еще больше, чем указано в рекомендациях, чтобы поддержать ваше желание похудеть и стать стройнее. Алкоголь содержит только калории, но не питательные вещества.

Обычно одна порция алкоголя составляет 100 грамм вина, 50 грамм ликера или 340 грамм пива.

7.Рассмотрите вопрос о добавках.

Когда ваш рацион ограничен - из-за аллергии, диетических ограничений и т.д., - вам может понадобиться принимать добавки, чтобы помочь организму получить достаточное количество жизненно важных питательных веществ. Поговорите со своим врачом о том, нужны ли вам добавки и какие из них могут вам подойти.

Добавки могут негативно взаимодействовать с другими лекарствами, которые вы принимаете, поэтому обязательно поговорите с врачом о побочных эффектах и возможных взаимодействиях.

Витамины A, D, E и K являются жирорастворимыми, а это значит, что если вы примете слишком много, то не просто выведете излишки с мочой, а они останутся в вашем организме. Это может быть очень опасно, поэтому важно обсудить с врачом, сколько вам следует принимать. Никогда не превышайте рекомендуемые нормы.

Вы можете рассмотреть возможность приема кальция , железа или B12 (для вегетарианцев).

Помните, что витамины существуют как запасной вариант. Они не должны использоваться вместо продуктов питания. Вы всегда должны стремиться получать как можно больше питательных веществ из продуктов.

8.Повышайте уровень серотонина естественным путем.

 Серотонин ("гормон счастья") регулирует настроение, сон, память и аппетит. Вы можете повысить уровень серотонина в мозге, употребляя овощи и семена с высоким соотношением триптофана и белка. Это связано с тем, что серотонин синтезируется триптофаном, незаменимой аминокислотой, которая поступает из белка в пище.

Триптофан не может пересечь барьер "кровь-мозг", если в плазме крови слишком много LNAA.

Углеводы в семенах (и овощах) вызывают опосредованное инсулином снижение уровня LNAA в плазме крови, благодаря чему больше триптофана может попасть в мозг, где он будет производить больше серотонина.

Лучше всего подходят такие семена, как кунжут, тыква, подсолнечник. Но не жарьте их, так как это снижает их эффект.

Богатые триптофаном продукты животного происхождения (такие как курица, молоко и сыр) не повысят уровень серотонина в вашем мозге. Если и повысят, то окажут неблагоприятное воздействие. Это происходит потому, что углеводы, содержащиеся в животных продуктах, не снижают уровень LNAA в плазме вашей крови.

**Часть 3**

**Вписывание в физическую активность**

1. Сделайте физические упражнения увлекательными.

Физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни. Однако если вы не получаете удовольствия от упражнений, которые вы делаете, это может помешать вашей цели - вести здоровый образ жизни.

Найдите упражнения, которые вам действительно нравятся. Это также поможет поддержать ваше психическое и эмоциональное здоровье. Упражнения должны омолаживать и приносить удовольствие.

Сделайте микс для тренировок, который вы будете слушать только во время тренировок. Каждый раз, когда вы будете включать эту музыку, ваше тело будет привыкать к тому, что пора тренироваться!

Найдите упражнения, которые вам нравятся: ходьба, езда на велосипеде, йога ,фитнес . Поищите информацию для тренировок или материалы для чтения. В Интернете можно найти множество информации.

Найдите приятеля для тренировок. Вы можете научить друг друга своим любимым упражнениям, а также мотивировать друг друга на занятия во время лени.[22] Кроме того, нет ничего плохого в небольшом соревновании!

2.Питайтесь осознанно.

Осознанное питание - это способ питания, который помогает вам уделять больше внимания и сосредоточиться на том, как вы едите. Разумное питание важно для здорового образа жизни, так как оно помогает получать удовольствие от еды.

Люди, которые питаются осознанно, обычно едят меньше, легче сбрасывают вес и получают больше удовольствия от еды.

Осознанное питание включает в себя целый ряд действий. Для начала выключите всю электронику (например, телефон или телевизор) и уберите все другие отвлекающие факторы. Вы должны иметь возможность полностью сосредоточиться на еде.

Во время еды обращайте внимание на то, как выглядит еда, какова она на вкус, какова текстура и температура. Сосредоточьтесь на каждом кусочке.

На прием пищи также отводите не менее 20-30 минут. Если вы не будете торопиться с едой, вы, возможно, съедите меньше и получите больше удовольствия от еды.

3.Придерживайтесь сбалансированной диеты.

 Сбалансированное питание является краеугольным камнем здорового питания. Правильное питание очень важно для здорового образа жизни.

При сбалансированном питании вы сможете потреблять все рекомендуемые питательные вещества, необходимые вашему организму. Вы меньше подвержены риску дефицита питательных веществ и другим побочным эффектам некачественного питания. Вы будете чувствовать себя и быть здоровее.

Хорошо сбалансированная диета - это диета, которая включает в себя все пять групп продуктов питания каждый день. Кроме того, в рационе присутствует большое разнообразие продуктов. Не ешьте одни и те же продукты каждый день. Это ограничивает вашу способность потреблять широкий спектр питательных веществ.

4.Обращайте внимание на размер порций.

 Когда вы читаете информацию о питании и количестве калорий на упаковке продуктов, речь идет об одной порции этого продукта. Но что такое одна порция? Вы можете съесть целый пакет чипсов, думая, что в нем только одна порция, но на самом деле вы съели три или четыре порции. Убедитесь, что вы проверяете размеры порций и не съедаете больше, чем нужно.

Помните, что в этих измерениях одна порция составляет: 3-4 унции белка, 1/2 чашки зерновых, 1/2 чашки фруктов или один маленький кусочек и 1 чашка овощей/2 чашки листовой зелени. Это размеры порций на один прием пищи.

Если вы идете в ресторан, где размеры порций огромны (как это часто бывает), узнайте, можно ли сразу взять половину порции в коробке, чтобы отнести домой. Таким образом, у вас не будет соблазна убрать тарелку, даже если вы наелись.

5.Пейте больше воды.

 Приложите сознательные усилия, чтобы пить больше воды. Достаточная гидратация необходима для здорового образа жизни.

Когда вы обезвожены, вы можете испытывать различные побочные эффекты, которые могут повлиять не только на ваше здоровье, но и на ваше самочувствие.

При обезвоживании могут возникать хронические головные боли, усталость и послеобеденная туманность.

Старайтесь выпивать от восьми до 13 стаканов чистой, увлажняющей жидкости каждый день. Это количество зависит от вашего возраста, пола и уровня активности.

Напитки, которые могут считаться водой, включают: воду, ароматизированные воды, кофе без кофеина и чай без кофеина. Помните, что спортивные напитки часто содержат много сахара, поэтому их следует разбавлять водой в соотношении 1:1.

6.Ограничьте алкоголь.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к набору веса или срыву, а также негативно сказаться на общем состоянии здоровья.

Специалисты здравоохранения обычно рекомендуют женщинам употреблять не более одного алкогольного напитка в день, а мужчинам - не более двух алкогольных напитков в день.

Ограничьте их еще больше, чем указано в рекомендациях, чтобы поддержать ваше желание похудеть и стать стройнее. Алкоголь содержит только калории, но не питательные вещества.

Обычно одна порция алкоголя составляет 4 унции вина, 2 унции ликера или 12 унций пива.

7.Рассмотрите вопрос о добавках.

Когда ваш рацион ограничен - из-за аллергии, диетических ограничений и т.д., - вам может понадобиться принимать добавки, чтобы помочь организму получить достаточное количество жизненно важных питательных веществ. Поговорите со своим врачом о том, нужны ли вам добавки и какие из них могут вам подойти.

Добавки могут негативно взаимодействовать с другими лекарствами, которые вы принимаете, поэтому обязательно поговорите с врачом о побочных эффектах и возможных взаимодействиях.

Витамины A, D, E и K являются жирорастворимыми, а это значит, что если вы примете слишком много, то не просто выведете излишки с мочой, а они останутся в вашем организме. Это может быть очень опасно, поэтому важно обсудить с врачом, сколько вам следует принимать. Никогда не превышайте рекомендуемые нормы.

Вы можете рассмотреть возможность приема кальция (особенно для женщин), железа (для женщин с обильными месячными) или B12 (для веганов или вегетарианцев).

Помните, что витамины существуют как запасной вариант. Они не должны использоваться вместо продуктов питания. Вы всегда должны стремиться получать как можно больше питательных веществ из продуктов.

8.Повышайте уровень серотонина естественным путем.

 Серотонин ("гормон счастья") регулирует настроение, сон, память и аппетит. Вы можете повысить уровень серотонина в мозге, употребляя овощи и семена с высоким соотношением триптофана и белка. Это связано с тем, что серотонин синтезируется триптофаном, незаменимой аминокислотой, которая поступает из белка в пище.

Триптофан не может пересечь барьер "кровь-мозг", если в плазме крови слишком много LNAA.

Углеводы в семенах (и овощах) вызывают опосредованное инсулином снижение уровня LNAA в плазме крови, благодаря чему больше триптофана может попасть в мозг, где он будет производить больше серотонина.

Лучше всего подходят такие семена, как кунжут, тыква, подсолнечник, семена баттерната. Но не жарьте их, так как это снижает их эффект.

Богатые триптофаном продукты животного происхождения (такие как курица, молоко и сыр) не повысят уровень серотонина в вашем мозге. Если и повысят, то окажут неблагоприятное воздействие. Это происходит потому, что углеводы, содержащиеся в животных продуктах, не снижают уровень LNAA в плазме вашей крови.

**Часть 4**

**Внесение изменений в здоровый образ жизни**

1.Следуйте правилу 80/20. Если вы стремитесь вести более здоровый образ жизни, это не значит, что нужно избегать всех вредных продуктов или ежедневно заниматься спортом. Речь идет об умеренности, которая подходит именно вам.

Многие специалисты в области здравоохранения предлагают общее правило, известное как правило 80/20. Это означает, что 80% времени вы выбираете здоровые занятия или вещи, которые будут способствовать здоровой жизни. 20% времени вы можете выбирать что-то менее здоровое (например, поспать вместо утренней тренировки или выпить лишний бокал вина).

Когда вы только начинаете стремиться к здоровому образу жизни, обязательно включайте в свой рацион лакомства и развлечения, которые не всегда можно считать "здоровыми". Эти вещи поддержат ваше психическое и эмоциональное здоровье.

2.Бросить курить. Все специалисты в области здравоохранения рекомендуют отказаться от курения или употребления других табачных изделий. Они связаны с различными проблемами со здоровьем и заболеваниями, начиная от болезней легких и заканчивая почечной недостаточностью.

Постарайтесь бросить курить как можно скорее. Отказаться от курения "холодным способом" труднее и может сопровождаться большим количеством побочных эффектов, но это самый быстрый способ прекратить наносить вред своему организму.

Если вам трудно бросить курить, обратитесь за помощью к своему врачу. Возможно, он выпишет вам лекарство или направит на программу по отказу от курения.

3.Справляйтесь со стрессом. Стресс - это трудно контролируемая эмоция, которая может разрушить ваше здоровье. Низкий уровень хронического стресса очень распространен и может препятствовать вашему продвижению к здоровому образу жизни.

Стресс может привести к различным побочным эффектам, связанным со здоровьем, включая головную боль, депрессию, усталость, повышает риск сердечного приступа и диабета 2 типа, кислотный рефлюкс и снижение иммунитета.

Займитесь другими видами поведения, которые помогут вам успокоиться, снять стресс и тревогу. Попробуйте: медитацию, йогу, легкие физические упражнения, прослушивание музыки, разговор с другом или принятие горячего душа или ванны.

-Обратитесь к психотерапевту. Эти медицинские работники смогут дать вам прямые рекомендации о том, как лучше справиться со стрессом, суматошным образом жизни и другими жизненными ситуациями.

Возможно, вы захотите поговорить со своим лечащим врачом о местном психотерапевте или о том, кого бы он вам порекомендовал.

Обращение к психотерапевту необходимо не только людям, страдающим от такого серьезного психического заболевания, как депрессия. Многие исследования показали, что посещение психотерапевта или лайф-коуча может быть полезно людям любого возраста и происхождения.

-Больше спать. Больше сна поможет вам чувствовать себя более отдохнувшим и готовым встретить день утром. Это даст вашему организму больше времени на омоложение! В это время организм восстанавливает себя на клеточном уровне.

Обычно рекомендуется спать 7-9 часов каждую ночь.

Чтобы хорошо выспаться, не занимайтесь спортом прямо перед сном, выключите всю электронику, свет и шумящие предметы. Это поможет вам выспаться наилучшим образом.

Не игнорируйте хронические проблемы со сном. Если вы не можете выспаться, плохо спите или не чувствуете себя отдохнувшим, запишитесь на прием к врачу, чтобы узнать, может ли он помочь облегчить эту проблему.