Утверждения «главное в жизни здоровье», «будет здоровье – будет все» - уже давно стали банальными фразами в нашем лексиконе. С этими истинами никто не спорит, но мало кто делает их девизом своей жизни. Вроде бы все прекрасно знают, сколько плюсов дает правильное отношение к своему здоровью , но по различным причинам, большинство украинцев ограничиваются диетами, иногда спортом, иногда походами к врачам, избавлением от одной вредной привычки – но редко превращают все вместе в стиль жизни.

СМИ полны экспертных статей и различных поучительных тирад на тему важности здорового образа жизни. В большинстве случаев украинцы воспринимают их как скучные, давно известные поучения, которые вызывают в голове одну мысль: «не учите меня жить, лучше помогите материально».

Мы попробуем объяснить Вам почему в современных украинских реалиях изменение стиля жизни в «здоровую» сторону сделает ее яркой, счастливой и насыщенной. В первую очередь эта информация адресуется молодежи.

Разделим список причин, которые должны нас заставить задуматься над своим здоровьем на 4 блока: плохие привычки, питание, своевременная диагностика и спорт.

Итак, избавиться от ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК нужно для того, чтобы:

1. Долго жить. Этот пункт мы ставим на первое место, ведь крепкое здоровье обеспечивает нам долгую жизнь. Вы спросите, а зачем именно долго жить? Ведь понятия «умереть молодым» или «талантливые люди уходят рано», которые основываются на жизни кумиров эпохи, популяризируют их образ жизни.

Долго жить нужно - чтобы многое успеть, многое увидеть и познать. Думаю, если бы

была возможность спросить у Эми Уайнхайуз, Курта Кобейна, Утни Хьюстон хотели бы они увидеть своих внуков , ответ был бы единогласным.

Запомнить нужно навсегда: алкоголь и наркотики не являются модным атрибутом жизни талантливых людей. Они - искушение, которое становится легкодоступным в мире богемы и шоу-бизнеса. Как сказал когда-то в интервью голливудский актер Робин Уильямс : «Я понял, что слишком много зарабатываю, когда в моей жизни появились наркотики».

2. Не нанести самим себе психологических травм, которые испортят всю жизнь. Даже если один раз алкоголь или наркотики сыграют с вашей психикой злую шутку, этого может хватить для того, чтобы поломать жизнь. Нежелательная беременность, СПИД, распад семьи, бытовые убийства, изнасилования – лишь малая толика того, что может случиться с человеком «под кайфом».

3. Построить хорошую карьеру. Каждый из нас знает историю о том, как сильный и успешный человек, пристрастившись к алкоголю или наркотикам, может закончить свою жизнь «на дне». Кроме того, во многих известных компаниях берут на работу исключительно людей без вредных привычек.

Надо помнить, что алкоголь и наркотики гробят клетки мозга, а разве можно самообразовываться и становиться умнее при проблемах с памятью?

4. Получать удовольствие от жизни. Алкоголь и наркотики лишь сначала помогают «снять стресс», потом они становятся постоянными «дилерами» вашей депрессии. Человек, «запивающий» проблемы, разучивается их решать, от чего с каждым днем глубже и глубже погружается в пучину вечной депрессии.

5. Быть красивыми. Согласитесь, никто не хочет однажды ужаснуться своего отражения в зеркале. Желтые зубы и сухая кожа от курения, пивной живот, целлюлит у женщин от употребления крепкого спиртного – вот какие «достоинства» нашей внешности дарят плохие привычки.

6. Иметь здоровых детей

7. Быть зажиточным. Если вы подсчитаете, сколько денег могли бы сэкономить, не покупая сигарет и алкоголя - очень удивились бы. Хватило бы и на абонемент в фитнесс-клуб и на прыжок с парашютом и на массаж.

8. Иметь достойного спутника жизни. Если вы хотите удачно жениться или выйти замуж – поверьте, отсутствие вредных привычек станет огромным плюсом для вас как жениха или невесты.

ПИТАНИЕ. Следить за содержимым своей тарелки нужно, чтобы

9. Не болеть. Все водители прекрасно знают, насколько важно заливать в автомобиль

качественный бензин. Также и с человеческим организмом. Не хотите «ломаться» и долго «быть на ходу» - кушайте только полезную еду, которая лечит, а не калечит.

10. Иметь подтянутую фигуру даже в зрелом возрасте.

11. Защититься от онкозаболеваний. Канцерогенная еда обычно вкусная, но разве стоит минутное удовольствие вашей жизни?

12. Быть энергичным и долго не уставать. Наш организм тратит много энергии на то, чтобы переварить тяжелую пищу. Фрукты , овощи и орешки – дают нам силы на целый день.

13. Обеспечить здоровье и долгую жизнь своей семье. Вы можете стать примером и вдохновителем для своих родителей, детей супругов. Если вы приучите свою семью правильно и вкусно питаться – обеспечите им энергичную здоровую жизнь.

СПОРТ. Вести активный образ жизни нужно для того, чтобы:

14. Улучшить качество жизни. Спортивный, подтянутый человек много успевает и нравится людям , что очень помогает в общении.

15. Нравиться себе

16. Быть способным себя защитить физически и помочь другим

17. Качественно расширить круг общения

18. Встретить старость с улыбкой на лице и силами провести ее активно

МЕДИЦИНА. Не бояться ходить к врачам нужно для того, чтобы

19. Не провести часть жизни, борясь с болезнью, которую можно было остановить в начале ее развития.

20. Не угробить свою печень и почки самолечением.

21. Открыть для себя новые методики лечения, которые помогут решить давние проблемы со здоровьем.

22. Не поставить под угрозу жизнь близких людей. Иногда можно стать носителем болезни, которая вам не навредит, но может стать роковой для близкого человека.

23. Избежать ограничения своих способностей. Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности украинцев. Неожиданный инсульт может сделать инвалидом человека даже в молодом возрасте.

24. Заранее защитить себя от заболеваний, которые передаются нам по генам от родителей. Ученые постоянно разрабатывают вакцины от разного рода заболеваний. Если в Европе прививаться уже стало нормальным делом, то в Украине пока знают только о некоторых вакцинах . А ведь, зная о заболеваниях своих родных, можно защитить себя заранее и быть спокойными всю жизнь.

25. Научиться любить себя.

Каждый из нас вправе выбирать жизнь, которая делает его счастливым. По-моему , нет ничего более приятного, чем провести долгую жизнь в красивом теле, с хорошим настроением, получая удовольствие от каждой минуты, воспитывая здоровых детей, а потом встретить старость в бодром духе и без сожалений о пройденном пути.