

**"Мы выбираем ЗДОРОВЬЕ"**

 Здоровый образ жизни становится сейчас все популярнее. Можно сказать, буквально входит в моду и, как любая модная вещь, кажется отстраненной от реальной жизни и совершенно недоступной. Такой подход порождает на свет массу мифов.

**Миф первый. Здоровый образ жизни и ритм современной жизни совершенно несовместимы.**

 И действительно – кажется, что современный городской житель, школьник или студент, шансов на здоровую жизнь лишен совсем. Хронический недосып, постоянные стрессы, нерегулярное питание полуфабрикатами, зависание перед телевизором и компьютером – вот типичный набор условий существования горожанина.

 А на самом деле сделать свою жизнь здоровее можно и «без отрыва от производства». Начните с малого – сэкономьте около часа своего времени, перестав курить, ходите пешком домой и на секции, ешьте замороженные овощи вместо пельменей и приучите себя не смотреть сериалы перед сном.

**Миф второй. Здоровый образ жизни – это вечная диета.**

 Диетой обычно называют ограничение рациона, носящее временный характер. А новый образ жизни – он навсегда. К тому же диета зачастую – это скучно и невкусно. Зато здоровая еда – вкусная, разнообразная и сытная, а иначе и речи о здоровье не идет.

 Начать питаться правильно гораздо проще, чем просидеть один день на гречке с кефиром. Каша по утрам, овощные салаты и фрукты вместо гарниров, сухофрукты вместо выпечки и конфет, кисломолочные продукты и Вы будете иметь прекрасную фигуру, а главное счастливые глаза и улыбку на лице.

**Миф третий. Здоровый образ жизни – это тотальный контроль и никакого расслабления.**

 Современный человек практически все время находится в состоянии стресса, но при этом он совершенно разучился расслабляться без применения алкоголя или никотина.

 Поэтому ради собственного здоровья придется начать именно с расслабления. Тем более, что традиционные методы расслабления доступны многим. Контрастный душ, баня, фитнес, медитация, дыхательные упражнения совсем не затратны, но заряжают силой и здоровьем надолго. А когда вы научитесь не волноваться по пустякам, можно начать что-то учитывать и контролировать.

**Миф четвертый. Здоровый образ жизни – это всякие йоги, вегетарианство и другие чуждые русскому духу практики.**

 Основные принципы здорового образа жизни в первую очередь – это правильное питание, отсутствие вредных привычек и достаточное количество движения.

 Совершенно не важно, к какой кухне относится ваш сбалансированный рацион, по каким причинам вы бросили курить и употреблять алкоголь, и что заставляет вас двигаться – занятие восточными гимнастиками или брутальная заготовка дров. Главное, чтобы вам самим это было близко и интересно.



**Миф пятый. Здоровый образ жизни – только для молодых.**

 Конечно, поговорка «Береги здоровье смолоду» придумана не просто так, но пожилой возраст в наше время — не повод махнуть на себя рукой. К тому же, у людей старшего возраста масса свободного времени.

 Жизнь на пенсии позволяет обзавестись новыми здоровыми привычками и расстаться со старыми нездоровыми. Можно больше гулять с внуками, заняться садом и огородом, неспешно готовить вкусные и здоровые блюда, читать, активно общаться и даже получить еще одно образование.

**Миф шестой. Генетика сильнее человека.**

 Действительно, склонность к некоторым заболеваниям можно унаследовать от родителей. Но разовьется ли болезнь, зависит в первую очередь от того, какой образ жизни ведет человек.

 Например, отказ от лишнего сахара, соли и жира поможет избежать лишнего веса и нарушений обмена веществ, зато снизит риск развития диабета или болезней почек.

**Миф седьмой. Здоровый образ жизни – это ужасно скучно.**

 Хроническая скука, тоска и депрессия – это как раз следствие неправильного питания и малоподвижного образа жизни.

 А движение – прекрасный способ получить хорошую дозу гормонов удовольствия. Причем гораздо проще и дешевле, чем пытаться разогнать тоску при помощи той же выпивки.

**Миф восьмой. Человек, ведущий здоровый образ жизни, всегда одинок.**

 На самом деле как раз наоборот. Люди с удовольствием копируют не только дурные привычки друг друга. С той же частотой они проникаются и идеями укрепления здоровья.

 Причем полезные привычки оказываются настолько заразительными, что, например, через некоторое время вслед за вами бросят курить не только близкие люди, но и коллеги по работе.

**Миф девятый. Здоровые привычки – это очень дорого.**

 Сбалансированный рацион – это не только салат из семги и авокадо. Самые здоровые продукты совсем не разорительны для любого бюджета.

 Например, богатая клетчаткой перловая крупа дешевле калорийного шлифованного риса, диетическое мясо птицы – жирной полукопченой колбасы, выросшие в соседнем колхозе яблоки – заморских ананасов.

**Здоров будешь - Все добудешь!**

 **(русская пословица)**

Информация взята с сайта: <https://xn--l1afaj.xn--p1ai/konsultacija_psikhologa/5236/?printMode=yes>