**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать пять основных принципов здорового образа жизни:

* Активное движение;
* Сбалансированное питание;
* Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли;
* Стремление к получению новых знаний о своем здоровье.

**Активное движение.**

 Двигаться – значит жить. Необходимо начать делать зарядку по утрам. Обычный комплекс упражнений, который состоит из махов ногами, руками, наклонов, прыжков и длится всего-навсего пятнадцать минут, уже способен наполнить энергией. Разминка помогает размять и растянуть затекшие и еще вялые мышцы, подготовить их к последующей нагрузке. Утренняя зарядка насыщает все ткани и органы тела кислородом; Часть дня отвести на тренировки, которые включают занятия кардио- или силовые тренировки, йогу, гимнастику; Нужно отучивать себя от лени: любую собственную попытку увильнуть от нагрузки в течение дня надо пресекать. Совершайте действия максимально активно. Проводите время в движении, когда есть возможность. Занимайтесь бегом.

**Сбалансированное питание.**

Можно и нужно употреблять только натуральные продукты. К ним в список стоит отнести овощи, фрукты, орехи, ягоды, рыбу, мясо, молочные продукты и морепродукты, яйца. К минимуму необходимо свести употребление искусственных продуктов, полуфабрикатов, натуральных продуктов, содержащих химические добавки. К таким продуктам-табу относят: газированные напитки; синтетические соки; творожки и йогурты химического производства; некоторые мясные изделия; приправы и майонез. Особенно вредной пищей считаются бульонные кубики, «фастфуды», готовые завтраки, сладкое, мучное и многое другое.

**Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли.**

 Здоровое мышление – это что-то похожее на такое отношение к окружающему миру, которое не влияет губительно на здоровье и не вызывает деструктивных эмоций - состояния гнева, обиды, стресса, жалости и так далее. Каждый момент жизни человек проводит с окружающими его людьми, и тот контакт становится причиной разных реакций, как положительных, так и отрицательных. Случаются ситуации, когда человека просто полностью переполняют негативные эмоции, которые мучают его на протяжении нескольких часов или даже дней. Такой сильный заряд сказывается как на физическом, так и на духовном состоянии, вызывая боль и скверно влияя на здоровье.

Освободиться от негатива можно в два способа:

 - Культивировать положительные эмоции и позитивное отношение к миру;

 - Стремится к полному отказу от любого вида эмоций.

**Стремление к получению новых знаний о своем здоровье.**

 Для нахождения любых ответов на все возникающие вопросы, а так же для составления планов действий и возможности выбора того, что будет действительно полезным, а что – нет, нужно быть хорошо подготовленным теоретически.

Чтобы вести здоровый способ жизни нужно помнить и соблюдать несколько важных правил:

- Не курить и не пить, зато здорово жить;

- Движение во всем и повсюду;

- Каждая невыкуренная сигарета – шаг к новой, здоровой жизни;

- Общение полов – гарантия положительных эмоций;

- Думать о хорошем – спать спокойно ночью;

- Здоровое питание для всех.

Таким образом, путь к здоровому образу жизни лежит через самого человека, через его понимание мира, поэтому выбор своей жизни (здоровой она будет или нет), так же, как и ответственность за свой выбор зависит от каждого индивидуума.