**Здоровый образ жизни — это не сложно.**

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Думаете, здоровый образ жизни — это скучно, дорого и отнимает много времени? Да и не понятно, зачем все это вообще нужно?

**Здоровое питание**

Если вы едите здоровую пищу, значит вы хорошо заботитесь о себе. Правильно и разнообразно питаясь, вы снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний и многих видов рака.

**Поддержание здорового веса**

Если ваш вес соответствует возрасту и типу телосложения, вы подвергаетесь меньшему риску развития заболеваний, чем люди с избыточным или недостаточным весом. У вас более низкий риск заболеть диабетом 2 типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака или получить проблемы с суставами. Кроме того, со здоровым весом вы чувствуете себя более комфортно.

**Регулярные занятия спортом**

Физические упражнения важны для здорового образа жизни. Вы чувствуете себя лучше, когда занимаетесь спортом, а также, адекватная физическая нагрузка позволяет снизить риск ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Сколько именно двигаться, зависит от возраста. Для взрослых рекомендуется как минимум 150 минут умеренных или интенсивных упражнений в неделю и как минимум дважды в неделю силовые упражнения для укрепления мышц и костей. Прогулка, бег или езда на велосипеде, а также домашние дела, выгул собаки и работа в саду тоже считаются упражнениями. Делайте то, что вам нравится и что вам подходит. А ещё, старайтесь меньше сидеть.

**Отказ от курения**

Те, кто хочет вести здоровый образ жизни, не курят. Отказ от курения способствует улучшению здоровья.

**Полноценный отдых**

Чтобы вести здоровый образ жизни, важно избегать излишнего стресса. Обязательно отведите время для полноценного отдыха и сна.

Ведя здоровый образ жизни, вы снижаете риск многих заболеваний. Здоровый образ жизни также помогает вам дольше оставаться в форме, не только физической, но и умственной. Здоровый образ жизни — это забота о своём настоящем и будущем.

заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна