Добрикова Ирина Сергеевна,

студентка 1 курса, направление «Экономика»
(программа подготовки бакалавра)

Я - за здоровый образ жизни!

«Я – за здоровый образ жизни!» – для меня это не пустые слова, а руководство к действию на протяжении уже четырех лет. С самого рождения я относилась к группе «ЧБД» – часто болеющих детей. В эту группу попадают дети, болеющие вирусными заболеваниями чаще 6 раз в год. И я болела 6, 7, 8 раз, причем обычная простуда растягивалась на 3 недели. Конечно, будучи ребенком, я не задумывалась о том, какой образ жизни я веду: не занимаюсь физическими нагрузками, мало бываю на свежем воздухе, ем то, что вкусно, а не полезно. Так продолжалось вплоть до 1 курса медицинского колледжа. Поступив туда и переболев 3 раза простудой за 1 семестр, я поняла, что так больше продолжаться не может. Я решила в корне изменить свое питание, режим физических нагрузок и режим отдыха.

Для начала я выбрала кардионагрузки в виде восточных танцев, однако они пришлись мне не по душе, и сразу за ними последовал хип-хоп, который через 2 месяца также был мной оставлен. И, наконец, я нашла вид танцев, которым я занимаюсь и до сих пор – это танцы Go-Go-современные, динамичные, пластичные. Танцы очень быстро дали положительный эффект – теперь болезни стали посещать меня раз в полгода и в очень легкой форме.

Я решила не останавливаться на достигнутом и закрепить результат, добавив к танцам спортивный зал. Результаты не заставили себя долго ждать: кроме улучшения фигуры и увеличения выносливости организма, стала замечать, что сквозняк или промокшие ноги больше не могут выбить меня из колеи. А что говорить о том, как замечательно спортивный зал снимает напряженность и стресс?

Следующим этапом стало изменение моего питания. Я изучила огромное количество литературы на эту тему, и, с медицинской точки зрения, мне

очень понравилась теория раздельного питания. Она основана на том, что нельзя одновременно употреблять в пищу несовместимые продукты. В Интернете можно найти таблицы совместимости всех продуктов, а также рекомендации, какие продукты лучше употреблять с утра, а какие – на ночь, в каком режиме принимать жидкость и т.п. Главным запретом этой теории является запрет на употребление вместе крахмалов и белков – это та самая картошечка с курочкой, которую мы все так любим! Поначалу было ужасно сложно перестроиться, организму кажется, что он мало ест, хотя все дело в том, что совместимые продукты очень легко и быстро усваиваются. Но примерно через месяц я уже знала наизусть, что с чем можно есть, и такие проблемы, как тяжесть или дискомфорт в желудке навсегда исчезли из моей жизни.

Следующим шагом для себя я определила употребление 2 литров чистой воды в день – пока для меня это тяжело, но уверена, что со временем привыкну, т.к. это крайне благоприятно сказывается на обмене веществ и состоянии кожи.

И последняя составляющая здорового образа жизни для меня – это правильный отдых. Это не лежание на диване перед телевизором, не многочасовой серфинг в Интернете, а прогулки на свежем воздухе и занятия танцами и в спортзале. Да-да, физическая нагрузка тоже может быть отдыхом, если приносит удовольствие! Я не буду затрагивать вопрос вредных привычек, т.к. я думаю, что любой человек, решивший вести здоровый образ жизни, должен понимать, что они должны быть исключены из его жизни раз и навсегда.

В последнее время я замечаю, что идея здорового образа жизни набирает популярность, однако, на мой взгляд, приверженцами становятся все больше люди от 30 лет, а мои сверстники в основном предпочитают думать, что болезни их коснутся еще не скоро, даже не смотря на вредные привычки. Я же считаю, что чем раньше человек начнет вести здоровый образ жизни,

тем больше лет он проживет во здравии. Потратьте свою жизнь на радости и удовольствия, а не на болезни и лекарства. Будьте здоровы!