Что такое ЗОЖ

Изменяются их привычки, диета, распорядок дня

Однако до этого можно и не доводить, и вовремя предупредить и избежать появления дисбаланса в организме, применяя на практике методы ЗОЖ.

Методы и цель ЗОЖ

Цель ЗОЖ состоит в том, чтобы человек жил наполненной, физически активной жизнью, радовался бытию и поддерживал гармоничные отношения с окружающим миром. Для того чтобы эти цели были выполнимы, движение ЗОЖ использует следующие методы:

- Словесно-теоретические: через получение информации, её обработку человек знакомится с основными принципами ЗОЖ, для того чтобы впоследствии начать их применять.
- Наглядные: имея образец перед глазами, группу единомышленников, которые подают пример и поощряют следовать правильному образу жизни, гораздо легче решиться начать новую жизнь.
- Практические: теоретическое обоснование правильности своего выбора через прочтение книг, прослушивание и посещение лекций на данную тему плюс мотивированность деятельностью группы новых друзей позволяют быстрее перейти к главному этапу по внедрению принципов ЗОЖ — практике.

Третий пункт заслуживает особого внимания, т. к. по сути только он способен реально поменять ситуацию и привести к каким-то видимым и значимым изменениям вашей жизни к лучшему. Первые два пункта лишь подготовят вас морально. Вся же реальная деятельность происходит только благодаря практике.

Физическая активность

В данном пункте вашего плана не принципиально, каким видам физической активности вы будете посвящать свое время на начальном этапе. Если вы давно не занимались чем-то связанным с физкультурой и спортом, то можно начать хоть с пеших прогулок на природе (здесь подойдут походы в горы, скандинавская ходьба), делать пробежки на длинные дистанции или заняться плаваньем на регулярной основе. Два последних, всем известных с детства, занятия оказывают

большой положительный эффект на общее психофизическое состояние, о чём мы подробней расскажем ниже, и такие виды физической активности доступны для выполнения всем желающим.

Не обязательно сразу записываться в тренажерный зал или выбирать фитнес-программы. Если у вас есть серьёзное намерение изменить свою жизнь, то это можно сделать самостоятельно. Для занятий дома хорошо подойдут такие практики оздоровления, как йога или цигун. Их преимущество состоит в том, что параллельно работе над физическим телом вы также начинаете работать и с энергиями. Именно поэтому практики, обучающие перераспределению энергетических потоков в организме, делают вас не только более подтянутыми и активными, но и одновременно оказывают терапевтический эффект.

Алкоголь и табак

Об алкогольной и табачной продукции и говорить не приходится, потому что, исключая их из потребления, вы как раз и начинаете настоящий здоровый образ жизни. Алкоголь вообще токсичен для человека. Этанол, а вместе с ним и никотин, выделяют в отдельный класс нейротоксинов, т. к. они напрямую действуют на нервные окончания и приводят к отмиранию клеток.

Так что ни о каком умеренном потреблении алкоголя речи быть не может. Хотя это очень непопулярное заявление порождает много дискуссий, но тем, кто честен с собой и хочет освободиться от ненужных зависимостей, стоит принять данную установку как норму.

Привычки ЗОЖ. Как их сформировать

Для того чтобы сформировать любую привычку, требуется время, но не более 21 дня. Так, по крайней мере, говорят нам результаты исследований в современной психологии. Именно на протяжении этого отрезка времени можно вытеснить одну привычку — нежелательную — и заменить её другой — той, которую хотите приобрести.

Сознанию нужно перестроиться, и это нельзя сделать так просто, за один день. Нужно приучить себя и свой мозг к чему-то новому, другому, поэтому, ежедневно повторяя определённое действие, вы будете взращивать побеги ваших новых привычек.

Часто приводят подобный пример: если вы хотите развить привычку бегать по утрам, то что бы ни было, какая бы погода ни стояла, вы с пунктуальностью новоиспечённого сотрудника, переживающего опоздать на новое место работы, будете одевать кроссовки и бежать на стадион или же наматывать круги вокруг дома. И так вы посеете в себе эту нужную привычку постоянно оставаться в форме, стремиться тренироваться. Вы и не заметите, как пройдут три недели «испытательного срока», — и вот вы уже представить себе не можете и дня без очередной пробежки. Как раньше вы начинали день с чашечки кофе, чтобы

взбодриться (если вы, конечно, его пили), так и сейчас для «разогрева» вам нужно пробежаться, чтобы ощутить себя в форме и готовым провести день продуктивно.

Позитивное влияние физической активности на психику

О психоэмоциональном аспекте любой физической активности можно сказать, что люди, ведущие по-настоящему активный образ жизни, меньше подвержены стрессам. Это можно объяснить тем, что в организме начинают вырабатываться особые гормоны: эндорфин и серотонин.

Оба они известны как гормоны счастья. Эндорфин вырабатывается в гипофизе, что побуждает вас чувствовать себя лучше после хороших физических нагрузок, в то время как серотонин обогащает организм, образуясь в кишечнике, так что тут и без правильного питания не обойтись. Нужно, однако, учесть, что эти гормоны не появляются просто так, от пары приседаний, и активность должна быть более или менее повышенной, чтобы вы ощутили некоторое чувство преодоления в процессе физической тренировки.

Человеческая память хорошо запоминает эмоции и, раз возникнув, они не так-то легко гаснут. С другой стороны, если вам удалось их подавить, как это делает большинство из нас, то, к сожалению, эмоция сама по себе никуда не девается, она лишь вытесняется в подсознание и будет там находиться до того времени, пока вы не решите реактивировать её способом припоминания и переживания или проживания. Йога очень хорошо помогает работать с эмоциями на энергетическом уровне, поэтому стоит попробовать позаниматься.

Навыки ЗОЖ. Причины, которые препятствуют практике нового образа жизни

Есть два главных навыка ЗОЖ:

- создание позитивного отношения к концепции ЗОЖ, саморазвитию и совершенствованию в этом направлении;
- уменьшение тех аспектов в своей жизни, которые потенциально могут оказать деструктивное влияние на здоровье.

Чего человеку не хватает, чтобы совершенствовать эти навыки, начать заниматься собой и своим саморазвитием? Главное препятствие на пути — это лень.

Почему мы так часто откладываем на потом, составляем план, но не придерживаемся его, пишем так называемые манифестации под Новый Год или по случаю дня рождения, но спустя год понимаем, что мы всё ещё на том же самом месте?

Убить лень

Лень, или откладывание дел на завтра, можно побороть, следуя нижеприведённому плану. Внимание: он работает для всех. Так что, если вы по-настоящему решили что-то изменить в вашей жизни, прочтите и используйте эти пять правил.

1. Приступить к выполнению своего плана немедленно. Разбейте каждый пункт плана на небольшие подпункты и начинайте его осуществлять.
2. Делайте перерывы в той деятельности, которой заняты. Это позволит вам сохранить продуктивность, дольше не уставать и понизить уровень стресса при выполнении физических упражнений или во время умственных занятий.
3. Совершенство: уменьшите свои аппетиты в области перфекционизма. Начиная выстраивать новую жизнь, люди часто стремятся выполнять все

мельчайшие детали намеченного. Для примера тут можно привести занятия йогой. Если вы начинающий, не пытайтесь выполнить майюрасану на первом занятии: сначала займитесь чуть более простыми позами, и в будущем вам всё постепенно удастся.

4. Воля. Воля хороша в спорте высоких достижений. Там почти всё только на этом и базируется и, конечно, на развитии колоссальной амбициозности. Когда вы полностью переосмысливаете ваш образ жизни, вам нужно руководствоваться и другими принципами, такими как приятие, самоосознание, следование новым идеалам и формирование других ценностей. Одной волей, не подкрепленной другими факторами, трудно добиться долгосрочных результатов.

Так что при выполнении разного рода практик или физических упражнений занимайтесь только ими, не отвлекаясь. Помните об одном из видов медитации, когда сознание концентрируется лишь на одном образе, объекте. Вот и здесь тот же принцип. Сфокусируйтесь на конкретном виде деятельности, а закончив его, переходите к следующему. Так вы даже повысите эффективность любых занятий и тренировок и получите больше морального удовлетворения от хорошо выполненного дела.

Задумайтесь и сделайте целью своей жизни ЗОЖ, а его результаты изменят вашу жизнь и начнут удивлять своей эффективностью!