Так сложилось, что популярно совсем не то, что полезно. Конечно, интересно и приятно следовать моде, но в один прекрасный момент человек задумывается о здоровом образе жизни. Он хочет быть психологически уравновешенным, сильным, уверенным. На смену фастфуду приходит домашняя еда. Но что же такое по-настоящему здоровый образ жизни и как на него перейти? Ведь мнения светил медицины противоречивы. Кому верить? Даже хорошо информированному человеку нелегко сразу разобраться, что же предпринять. Однако есть три принципа здорового образа жизни, с которыми вряд ли кто-то поспорит.

**1. Правильное питание**

Здесь мнения всерьёз расходятся: кто-то ратует за полное кето (белковую диету), а кому-то представляется идеалом веганство или даже сыроедение. Но главное, что следует учесть, – состав пищи. Она должна быть разнообразной, чтобы насытить организм полезными веществами. Если она богата белками, жирами, углеводами и витаминами, то вы на верном пути. Нельзя упускать из виду и питьевой режим. Также часто рекомендуют исключить соль и сахар. Вероятно, это крайность, однако хорошо бы употреблять их меньше. Современный человек всё пересаливает и переслащивает. Безусловно, самочувствие поможет вам наглядно увидеть, хорошо ли вы сбалансировали рацион.

**2. Спорт**

Важна и физическая нагрузка. Нужно тренировать своё тело, чтобы оно сохранялось бодрым. Следует подобрать упражнения на все группы мышц. Важное место в жизни человека занимает правильный распорядок дня: следует отводить для тренировок то время, когда вы можете полностью погрузиться в процесс. Но и увлекаться спортом следует умеренно. Ведь при неосторожности возможны травмы. Что касается спортивных игр, то они предпочтительны с хорошо знакомыми людьми, потому что в целом спорт жесток и опасен. В большей степени организму нужна нагрузка, чем испытание на выносливость.

**3. Хороший сон**

На фоне питания и тренировок желание спать вряд ли выглядит, как стремление к совершенству. Но это впечатление обманчиво. Спать нужное количество часов жизненно необходимо. При этом порой ценна не только релаксация тела, но и сновидения. Они особенно важны в период интенсивной нагрузки, когда сны помогают понять те свои стремления и мотивы, которые в обыденной жизни остаются непостижимы. Иными словами, речь не только о физиологии, но и о психологии. Выспавшийся человек бодр, ему хватает сил на все дела, которые запланированы на день, а общение с людьми получается более уравновешенным.

**Постепенный переход**

Менять свою жизнь сложно. Поэтому нужно избегать искушения "начать новую жизнь с понедельника". Резкие внезапные перемены только надорвут ваши силы – и довольно быстро захочется жить, как прежде. Теоретически вы можете и выдержать все соблазны, но зачем лишние трудности? Лучше устроить так, чтобы всё происходило постепенно. Обновляйте свою жизнь каждый день в чём-то новом – и эти шаги приведут к цели. А вы как думаете – возможно ли вести здоровый образ жизни? Или сейчас это уже никому не под силу? Делитесь опытом в комментариях.

Источники:

<http://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/93420/>

<https://polyclinika.ru/zdorovoe-pitanie/>

<https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>