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.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает. Здоровье человека – это важнейшая жизненная ценность. Его нельзя купить. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. От того, насколько мы бережно относимся к своему здоровью, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни.

Что же такое здоровье?

Самый частый ответ на этот вопрос таков: если ничего не болит, значит, человек здоров. Сегодня ученые считают, что здоровье включает физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью:

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Такой человек не может полноценно выполнять свои социальные функции.

Главный показатель здоровья – продолжительность жизни.

По данным последних исследований (2019 г.) Всемирной организации здравоохранения, в десятку лидирующих стран входят: