Рекомендации по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня.

**Рекомендации по питанию**

Для женщин

1. Витамин А лидирует в списке самых полезных для женщин веществ. Он стимулирует выработку коллагена, делает кожу упругой, эластичной и защищает её от преждевременного старения. Недаром ретинол (другое название этого витамина) входит в состав антивозрастных косметических средств. А ещё этот витамин необходим для хорошего зрения, так как укрепляет глазные нервы.

Он содержится в молоке, печёнке, яичном желтке, сливочном масле и твёрдом сыре. Источником витамина А также являются овощи и фрукты красного и оранжевого цветов (морковь, перец, абрикосы, облепиха, тыква). Дело в том, что в них содержится много бета-каротина. Под воздействием ферментов он преобразуется в организме в витамин А.

2. Витамины группы В обеспечивают клетки энергией, укрепляют нервную систему, помогают адаптироваться к высоким умственным и физическим нагрузкам, участвуют в обменных процессах. Их много в рыбе, цельнозерновом хлебе, орехах, молоке, авокадо и финиках. Особенно важен для женщин витамин В9 (фолиевая кислота). Во время беременности он помогает ребёнку правильно развиваться. Кроме того, при нехватке этого витамина развивается анемия.

Содержится в бобовых, печёнке, спарже и шпинате. Витамины группы В необходимы для здоровья волос. Без них невозможен синтез кератина, из которого и состоят волосы.

3. Витамин С активно борется со свободными радикалами, которые ускоряют процесс старения, помогает противостоять простудам, укрепляет иммунитет и увеличивает продолжительность жизни. Кроме того, витамин С предотвращает заболевания молочных желез.

Им богаты цитрусовые, киви, смородина, хурма, земляника, яблоки и петрушка.

4. Магний нужен для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, а также для профилактики остеопороза. При дефиците магния у будущей мамы могут наблюдаться чрезмерная возбудимость, бессонница, повышенный тонус матки.

Основные источники магния ─ орехи, бананы, авокадо, рис.

5. Кальций укрепляет кости, зубы и ногти, предотвращает остеопороз, улучшает свёртываемость крови. А ещё он помогает снизить вес и облегчает предменструальное состояние.

Содержится в молочных продуктах, сыре, рыбе, зелени, мякоти кокоса.

6. Витамин D. С его помощью происходит усвоение кальция в организме. Кроме того, он помогает бороться с заболеваниями кожи, предотвращает сердечно-сосудистые недуги, ожирение, облегчает симптомы ПМС.

 Содержится в жирных сортах рыбы, рыбьем жире, морепродуктах и яичном желтке.

7. Витамин Е является прекрасным антиоксидантом и помогает сохранить красоту кожи. Замедляет процессы старения в организме, предохраняет кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, стимулирует рост и обновление кожных клеток. Полезен при лечении заболевании груди, снимает судороги ног.

Содержится в растительном масле, зародышах пшеницы, орехах и авокадо.

8. Железо необходимо для профилактики анемии. Во время беременности потребность в нём особенно возрастает, так как увеличивается общий объём крови.

Основные поставщики железа ─ мясо и рыба, бобовые, курага, изюм, злаки. Железо лучше усваивается в сочетании с витамином С.

9. Фитонутриенты ─ полезные вещества, содержащиеся в растительных продуктах (каротиноиды, полифенолы, флавоноиды). Они противостоят свободным радикалам, защищают от рака, препятствуют образованию тромбов и развитию атеросклероза.

Самые полезные продукты, содержащие фитонутриенты, ─ помидоры, вишня, малина, клюква, виноград, киви, некоторые специи (например, ваниль).

+ Витамин красоты. Очень важен для женщин витамин РР (никотиновая кислота). Он обеспечивает клетки энергией, усиливает питание корней волос, ускоряет заживление ран и язв, лечит угревую болезнь, улучшает цвет лица. Если ваша кожа стала бледной, сухой, шелушащейся, обогащайте рацион продуктами, содержащими витамин РР.

Чаще ешьте хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, печёнку, рыбу, арахис. Эти продукты содержат достаточное количество никотиновой кислоты.

Рекомендации по питанию и физической нагрузки по возрастам

**20–30 лет**

Максимум овощей и фруктов, особенно зеленых и оранжевых, нежирное мясо и рыба, молочные и цельнозерновые продукты.

Еда, в которой есть рафинированный сахар, избыток жира и очищенное зерно, надо себя постепенно отучать. Сладкая газировка, белые булочки, жирные торты и фаст-фуд лучше оставить в подростковом прошлом.

**30 лет**

В этом возрасте у женщины часто уже есть семья, успешно идет карьера, подрастают дети. То есть, времени на себя остается все меньше, работа становится все более сидячей, а еда – менее здоровой. Начинается активное накопление жировых отложений, и появляются первые признаки потери костной массы – предвестники остеопороза.

Поэтому придется выкраивать время для физических упражнений, которые помогут бороться с лишним весом и станут профилактикой остеопороза. Получаса нагрузок средней интенсивности в день вполне достаточно.

Цельнозерновые продукты, овощи, фрукты. Сделайте особый упор на нежирные молочные продукты – из них организм лучше всего усвоит кальций, укрепляющий кости.

Постарайтесь снизить количество животного жира в рационе: откажитесь от колбасных изделий, консервов и жирных сыров и сливок.

**40 лет**

В этом десятилетии у женщины появляются первые гормональные изменения. Щитовидная железа снижает выработку гормона тироксина, который ускоряет обмен веществ.

А снижение уровня женского гормона эстрогена еще больше активизирует потерю кальция из костей. Кроме того, кожа и волосы требуют дополнительного ухода – и специального питания.

После сорока лет двигаться надо не меньше, чем в молодости – и даже больше. Но выбирать нагрузки низкой интенсивности и большой продолжительности, позволяющие контролировать вес тела и бороться с остеопорозом.Состояние кожи и волос значительно улучшатся, если в рационе достаточно овощей, фруктов и растительных масел, богатых природными антиоксидантами.

Рыба, нежирное мясо и молочные продукты помогут укрепить кости, поддерживать в нормальном состоянии мышечную массу и дадут строительный материал для гормонов щитовидной железы. Жирные продукты и углеводы с высоким гликемическим индексом из рациона лучше исключить совсем.

**50 лет**

На пятом десятке у женщин обычно начинается менопауза. В организме развивается серьезный недостаток гормона эстрогена, что приводит к остеопорозу и резкому увеличению массы тела у женщин за счет отложения жира.

Кроме того, суставы становятся менее подвижными. Продолжительные нагрузки низкой интенсивности позволят сохранить приличную физическую форму и защитить суставы от разрушения. Молочные и цельнозерновые продукты, овощи и фрукты станут хорошим источником необходимых для нормальной работы организма витаминов и полезных веществ.

Увеличьте долю продуктов, богатых природными антиоксидантами и жирными кислотами Омега – они защитят клетки тела от окислительного стресса и воспаления.

**60 лет**

После шестидесяти лет к проблемам с опорно-двигательной системой и лишним весом прибавляются еще и заболевания ссс, вызванные отложением холестерина на стенках сосудов. Кроме того, появляются первые нарушения в работе головного мозга – снижение внимания и ухудшение памяти. Появляются изменения в работе вестибулярного аппарата и снижение зрения.

Прогулки и не очень интенсивные, но регулярные нагрузки позволят улучшить работу мозга и вестибулярного аппарата и снизят риск травм.

Для того, чтобы понизить уровень плохого холестерина в крови, постарайтесь снизить потребление животных жиров и увеличить долю растительных.

Нежирные молочные продукты, рыба, фрукты, овощи и ягоды защитят сердечно-сосудистую систему и поддержат нервную систему.

С годами обмен веществ у женщин замедляется, а риск появления лишнего веса и остеопороза увеличивается из-за изменения гормонального фона. Поэтому с возрастом нельзя снижать двигательную активность. Кроме того, необходимо изменять свой рацион в сторону снижения жирности и увеличения объема молочных продуктов, фруктов и овощей.

**Рекомендации по питанию для мужчин**

* Продукты, богатые белками - молочные продукты, бобовые, орехи, рыба, мясо.
* Лучше, если пища будет не слишком жирной, да и вообще следует ограничить себя от приема жареных блюд.
* Ограничивать выпечку, алкогольные напитки.
* Стоит употреблять морепродукты. Они благоприятно повлияют на сердечную деятельность.
* Овощи, фрукты и крупы непременно должны входить в ваш ежедневный рацион. Этим вы заметно снизите риск инсульта и стабилизируете артериальное давление.
* В обед лучше снабдить себя пищей, богатой белком, а вот на ужин лучше снова вернуться к углеводосодержащим продуктам.
* Употребляя правильные продукты, вы повышаете мужскую потенцию, которая, при несбалансированном питании заметно понижается уже к 50-ти годам.

|  |
| --- |
| **Рекомендации по формированию здорового образа жизни**1. Бросьте курить.Курение — фактор риска развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, включая инфаркт миокарда, онкологических заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта и других органов.2. Если Вы не можете сразу бросить курить, то строго ограничьте курение максимум десятью сигаретами в день.Сокращайте в дальнейшем количество выкуриваемых сигарет постепенно. Обратитесь к психотерапевту для помощи в прекращении курения.3. Откажитесь от спиртных напитков.Употребление больших количеств спиртных напитков является причиной или фактором риска развития алкогольного поражения любых органов и систем организма человека, а также несчастных случаев в быту и на производстве.4. Если Вы не можете отказаться от спиртного, то употребляйте его умеренно.В пересчете на чистый спирт в день для мужчин рекомендуется не более 30 мл, для женщин — не более 20 мл спиртных напитков, при условии, что алкоголь употребляется не каждый день. Употребление недоброкачественных спиртных напитков смертельно опасно.Обратитесь к психотерапевту или наркологу для помощи в избавлении от пристрастия к спиртному.5. Занимайтесь спортом не реже трех раз в неделю, желательно бегом или игровыми видами спорта.Если из-за болезни Вы нуждаетесь в ограничении физических нагрузок, тогда посоветуйтесь с Вашим врачом об объеме необходимых для Вас физических нагрузок. Занятия непрофессиональным спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, ожирения, сахарного диабета, запоров, заболеваний периферических сосудов, остеопороза, повышают работоспособность, выносливость и общие адаптивные ресурсы человека.6. Уменьшите влияние эмоциональных стрессов.Общайтесь с друзьями, делитесь с ними Вашими жизненными трудностями. Применяйте методы релаксации, медитации: хатха-йога, тайцзицюань и др. — под руководством опытного наставника.7. Избегайте самолечения. Ограничьте употребление медикаментов только до самых необходимых.Выполняйте индивидуальные рекомендации Вашего врача, а не "врача" из телевизионной рекламы. 8. Ограничьте влияние неблагоприятных факторов внешней среды.При возможности, не работайте на вредном производстве, переселитесь из индустриального района в экологически благоприятный район города.Избегайте летом открытых солнечных лучей, особенно в южных регионах. Ультрафиолетовая радиация солнца может спровоцировать кожное заболевание, очень серьезное и даже фатальное нарушение иммунитета, обострение хронического заболевания внутренних органов.Избегайте длительной работы за компьютером — может пострадать не только зрение, но и общее самочувствие, сон.  |

|  |
| --- |
| **Комплексы физических упражнений для здоровых людей разного возраста**Упражнение для девушек №1Ходьба на месте с высоким подниманием колен – 1 минута.Н. п. – основная стойка (скакалка длиной 2-2.5 метра сложена вчетверо, держась за концы).1-2 (счет на который надо выполнять упражнение) – отставляя правую ногу назад на носок, поднять руки вперед, вверх, потянуться – вдох.Повторить упражнение 2-4 раза.№2 Начальное положение (Н. п.) – руки вверху.1 – опуская расслабленные руки в стороны вниз, скрестить их перед грудью. 2 – поднять руки в стороны.3 – повторить счет 1.4 – опуская руки вниз, энергично поднять их в стороны, вверх.Повторить упражнение 8-12 раз.№3 (рисунок 3).Н. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны ладонями вниз.1 – поднять правую ногу вперед и дотронуться ладони левой руки.2 – вернуться в н. п.Повторяем упражнение 8-12 раз.№4 (рисунок 4). Н. п. – руки за голову, ноги врозь.1 – повернуть туловище направо, правую руку ладонью вверх в сторону – выдох.2 – начальное положение – вдох.Повторяем упражнение 8-10 раз.№5 Н. п. – ноги врозь (скалку, сложенную вчетверо за концы).1 – наклоняя туловище влево, руки вверх – выдох.2 – н. п. – вдох.Повторить упражнение 5-7 раз.№6 (рисунок 6).Н. п. – ноги врозь.1 – во время наклона вперед, дотронуться руками пола – выдох.2 – повторным пружинящим наклоном вперед отвести руки назад.3 – коснуться пола руками повторным наклоном вперед. |
| 4 – н. п. – вдох.Повторить упражнение 5-7 раз.№7 Н. п. – встать на колени, руки вперед ладонями вниз.1-2 – сесть на коврик слева – выдох.3-4 – н. п. – вдох.Повторяем упражнение 7-10 раз.№8 Н. п. – ноги врозь, руки вверх (держа скакалку, сложенную вдвое, за концы).1 – наклоняясь вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги – выдох.2 – н. п. – вдох.Повторяем упражнение 7-10 раз.№9 Н. п. – сидя на коврике, расположить ноги впереди (левую несколько повыше), опереться руками сзади о пол.1 – поменять положение ног.2 – н. п.Выполнять упражнение следует быстро в течение 15-20 секунд.№10 (рисунок 10).Н. п. – скакалку (сложенную в четыре раза, держать за концы) на лопатки.1-2 – поднимая руки вверх, прогнуться, делая вдох.3-4 – н. п. – выдох.Повторяем упражнение 5-7 раз.№11 (рисунок 11).Н. п. – руки в стороны вверх (держа сложенную в два раза скакалку), ноги врозь.1-4 – круговые движения туловищем.Повторить упражнение 3-5 раз.№12 (рисунок 12).Н. п. – основная стойка (скакалку, сложенную в четыре раза, держать за концы).1 – выполнить шаг вперед левой ногой, встать на колено правой ноги, поднять руки вверх – вдох.2 – наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.3 – выпрямляясь, вернуться в положение счета 1, сделать вдох.4 – н. п. – выдох. |

|  |
| --- |
| **Комплекс физических упражнений для молодых мужчин с гирями**1-й комплекс физических упражнений для мужчин с гирями:1.1 Разминочное упражнение. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад. Упражнение предназначено для развития мышц рук и плечевого пояса. Количество повторений 10-151.2 Разминочное физическое упражнение. Пружинящие наклоны туловища вперёд. Упражнение предназначено для развития мышц туловища. Темп выполнения средний. Количество повторений 8-101.3 Разминочное упражнение. Пружинящие приседания с подниманием рук вперёд. Упражнение предназначено для развития мышц ног и рук. Темп выполнения средний. Количество повторений 15-201.4 Подъем гири одной рукой к плечу. Упражнение предназначено для развития мышц рук и спины. Темп выполнения упражнения – быстрый. Количество повторений: 4-5 каждой рукой1.5 Выжимание гири одной рукой. Упражнение предназначено для развития мышц плечевого пояса и разгибателей плеч. Темп выполнения средний. Количество повторений: 6-8 |
| **Комплекс упражнений для женщин среднего и старшего возраста.** Музыкальное сопровождение выбирайте по вкусу, ритм и темп - по силам. Упражнения выполняются в среднем темпе, если трудно, то начинайте в медленном темпе, а через 2-3 недели увеличивайте темп.Упр.1. Встаньте прямо, колени и стопы сомкнуты. Затем легко согните колени, руки на затылке. Обращайте внимание на то, чтобы колени смыкались. Повторите 14 раз.Упр.2. Встаньте, широко расставив ноги, и широко разведите в стороны руки затем верхнюю часть туловища передвигайте то вправо, то влево, выдвигая плечо, при этом живот немного напрягается. Движение становится более интенсивным при легком сгибании коленей. В каждую сторону по 8 раз. Упр.3. Стойте свободно, слегка расставив ноги. Наклоняйте голову влево и вправо. По 5 раз в каждую сторону.Упр.4. Стойте прямо. Вытягивайте обе руки в стороны, при этом поднимайте то правое, то левое колено, как можно выше. Продолжайте то же упражнение, добавляя взмахи руками. Левое колено и правая рука вверх. По 8 раз каждой ногой, затем 8 раз - рукой и ногой.Упр. 5. Встаньте прямо. Вытяните руки в стороны, после этого энергично поворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево, сильно напрягая при этом мышцы живота. |

**Рекомендации по режиму дня**

**Первая половина дня**

**6.00 – 7.00** – Запускаются внутренние процессы, вырабатывается адреналин, отвечающий за активность и энергичность. Лучше всего в это время заняться йогой, сделать зарядку, это поможет обогатить органы кислородом и настроиться на предстоящий день. Между прочим, невролог Пам Спур призывает заниматься любовью именно в это время, так как происходит выброс целого ряда гормонов, что положительно сказывается на состоянии организма. Ночью же, кроме удовольствия, других эффектов можно не ожидать.

**7.00 – 8.00** – После утренней активности пора пополнить запас калорий. Завтрак должен быть сытным, даже если вы бережёте фигуру, можете рискнуть и побаловать себя булочкой. А знаете почему? Потому что, во-первых, до вечера вы успеете расходовать лишние калории, а во-вторых – большая их часть отправится «в мозг», так как он за ночь растратил массу энергии, создавая сновидения и обрабатывая полученную ранее информацию.

**8.00 – 8.15** – наиболее благоприятное время для принятия лекарств и комплекса витаминов, при условии, что вы поели, иначе организм мгновенно выведет их с помощью мочи, и результата никакого не будет.

**8.15 – 9.00** – по возможности немного прогуляйтесь перед учёбой или работой, ведь для человека, которому предстоит насыщенный день, очень важно получить достаточное количество кислорода. Это обеспечит эффективность мозговой деятельности, отсутствие головной боли и бодрость, хорошее настроение. Постарайтесь выйти из дома немного раньше, чтобы пройтись по улице и получить ещё и порцию витамина D, который вырабатывается благодаря ультрафиолету.

**9.00 – 11.00** – приступайте к работе, причём решайте самые сложные задачи, так как в этот промежуток ваша мозговая деятельность на пике, отчего генерировать идеи, и совершать расчёты очень легко.

**11.00 – 13.00** – кровь постепенно начинает «отходить» от мозга и приливать к желудку, поэтому следует заняться более лёгкими делами, с которыми можно управиться за короткий промежуток времени.

**13.00 – 13.30** – пища, которую вы примете в этот период, быстро переварится и не вызовет неприятных ощущений, лишая желания двигаться. Так что организовывайте обед, даже если нет особого желания кушать, хоть немного организм насытить нужно.

**Вторая половина дня**

**13.30 – 14.00** – идеальной будет организация посещения медицинского учреждения, так как снижается активность всех органов, наряду с чувствительностью, а это значит, что ваше тело не так восприимчиво к боли. А приём обезболивающих препаратов будет иметь более продолжительный эффект, чем, если бы вы их приняли в другое время.

Несмотря на самочувствие и обстановку, даже если вас провоцируют на конфликт, старайтесь держать себя в руках и не реагировать. Последствия для здоровья окажутся чрезмерными в силу расслабленности всех систем организма.

**15.00 – 16.00** – прогуляйтесь немного, подышите свежим воздухом, это поможет вернуть ощущение активности, «разбудить» тело. Если на работе нет возможности отлучиться ненадолго, хотя бы просто подойдите к окну, чтобы «словить» солнечные лучи. Но это при условии хорошей погоды.

**16.00 – 18.00** – бегите в спортзал, так как тренировки в этот промежуток наиболее безопасны и результативны. А знаете почему? Потому что вырабатываются различные гормоны и белки, которые помогают защитить сердце во время интенсивной нагрузки, а также снизить риск возникновения травм мышц.

**18.00 – 19.00** – если вам необходимо купить новую обувь – смело отправляйтесь в магазин, так как наверняка угадаете с размером. Ноги к этому времени отекают, и в дальнейшем приобретённые туфли и прочее не будут вам давить, чего не скажешь об утренней покупке.

**19.00 – 20.00** – настала пора ужинать. Можете даже позволить себе немного алкоголя, особого вреда он вам не принесёт, так как ферменты, которые вырабатывает печень, находятся на максимуме, а значит, легко нейтрализуют вредные вещества.

**21.00 – 22.30** – отдых. Настраивайтесь на сон, примите тёплую ванную, проветрите комнату. При необходимости, если страдаете бессонницей, выпейте стакан тёплого молока или съешьте ложку мёда. Исключите активность, ссоры, работу или «зависание» в интернете, иначе на следующий день можно будет позабыть о бодрости и хорошем настроении.

**23.00** – вы уже должны спать. Если интересно узнать о том, что происходит с вашим телом ночью и какие процессы активизируются, посмотрите статью про биологические ритмы человека.

Обучение здорового мужчину, женщину принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни. 

