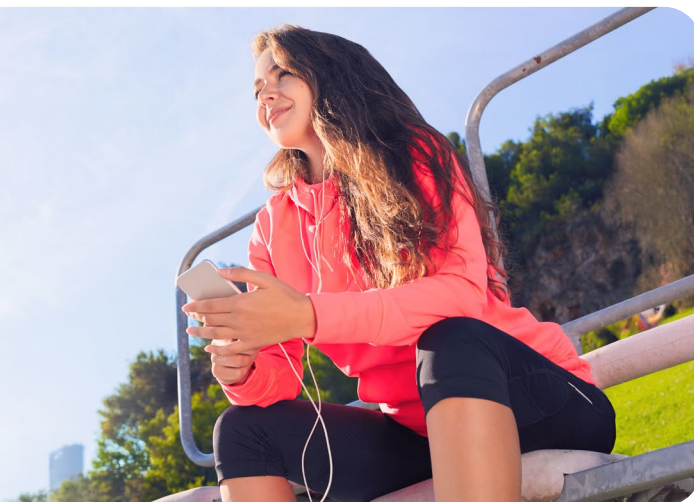


Как избежать вреда от полезных для здоровья привычек



В 21 веке всё больше людей начинают осознавать, что здоровье – это наш самый ценный ресурс, который необходимо оберегать и поддерживать. По этой причине всё чаще люди стараются придерживаться здорового образа жизни, регулярно занимаются спортом, соблюдают принципы правильного питания, пытаются сохранить и «подпитать» здоровье самыми разными, но, иногда, радикальными и не совсем безопасными способами.

Какой же вред может быть от полезных привычек?

Скажем, прием витаминов, силовые упражнения, лечебное голодание, закаливание давно признаны обществом как полезные для здоровья мероприятия, которые могут изменить жизнь к лучшему.

Чем же они могут навредить организму? Попробуем разобраться!

А «с понедельника» мы шокируем свой организм резким дефицитом калорий или идём на часовую тренировку на эллипсе, не имея до этого привычки к регулярным кардиотренировкам. Мало того, что при таких резких изменениях в образе жизни организм испытывает сильный стресс, к тому же, при таком подходе очень высок риск срыва с последующим возвратом к прежней жизни.

Но не совсем прежней: прежняя жизнь отяготится чувством вины от того, что задуманное не реализовано и мыслями о том, что все это произошло из-за слабости характера. Но характер не виноват, вина лежит на слишком резких переменах в образе жизни и отсутствии заблаговременной подготовки к этим изменениям.

1 Избегайте резких изменений образа жизни

Часто не происходит заблаговременной подготовки к изменениям в образе жизни. Кто из нас не планировал сесть на диету, начать ходить в зал, бегать по утрам с понедельника / с первого числа нового месяца / с нового года? Более того, за день до начала «новой» жизни многие предпочитают сполна насладиться «старой». Например, съесть коробку своих самых любимых конфет или заказать доставку вредной, но самой вкусной еды на свете, чтобы напоследок почувствовать себя счастливым.



2 Не игнорируйте прохождение медицинских осмотров

У каждого из нас есть знакомые, которые регулярно и усердно занимаются силовыми упражнениями в тренажерном зале, разбавляя эти занятия продолжительными кардиотренировками. Но как много из них перед началом занятий проверили состояние своего организма? Работу сердечно-сосудистой системы?

Чтобы быть уверенным, что физическая нагрузка делает Вас здоровее, сильнее и выносливее, необходимо проходить регулярные медицинские осмотры. Помните, что все спортсмены в обязательном порядке регулярно обследуются врачами и проходят плановые медицинские обследования. Не пренебрегайте ими.



3 Не забывайте про свои хронические заболевания

Важно помнить, что при наличии хронических заболеваний перед тем, как внести изменения в свой привычный образ жизни (будь то диета, бег или силовые тренировки), необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Некоторые сердечно-сосудистые заболевания могут быть противопоказанием для интенсивных физических нагрузок. Строгие диеты и голодание противопоказаны при наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта и углеводного обмена. Помните, чтобы полезные привычки приносили пользу, необходим индивидуальный подход.



4 Очень хорошо не всегда хорошо

Сегодня сложно представить человека, который уделяет большое внимание своему здоровью, но не принимает витаминные комплексы или БАДы. При этом, мало кто задумывается, а нужны ли они в данный момент организму, испытывает ли он дефицит тех или иных витаминов и минералов? А ведь переизбыток витаминов порой так же вреден, как и их недостаток, и может повлечь за собой развитие серьезных заболеваний.

Поэтому перед тем, как начать принимать витаминно-минеральные комплексы и БАДы, лучше предварительно сдать лабораторные исследования, чтобы точно определить в дополнительном приеме каких микроэлементов нуждается ваш организм, а после получения результатов совместно с врачом заняться устранением дефицита.

Это основные факторы, по причине которых полезные привычки могут вызвать обратный эффект и нанести здоровью вред. Постарайтесь избежать их! Изменения не терпят спешки, если дело касается привычного вам образа жизни. Вводите изменения постепенно и плавно, давайте себе время на адаптацию, анализируйте своё самочувствие и состояние, будьте внимательны к себе и сигналам, которые ваш организм вам посылает, избегайте приема ненужных лекарственных препаратов. У Вас всё получится!