



Что такое



ЗОЖ?



Откуда он вообще взялся, этот здоровый образ жизни, и что под ним понимается?

Что такое здоровый образ жизни, каждый понимает по-своему. Но существует ли какой-нибудь первоисточник или самая авторитетная концепция? Откуда он вообще взялся, этот здоровый образ жизни, и почему вошел в моду?

Россия – родина слонов.

Нам есть, чем гордиться: понятие «здоровый образ жизни» родилось в России.

1989 год. Авторство термина приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману. Он – первый, кто начал продвигать научную концепцию здорового образа жизни среди медиков: его доклады на конференциях пользовались небывалым успехом.

Строго говоря, в идеях Брехмана не было ничего такого, о чем нам сейчас не известно: полноценный сон, сбалансированное питание, движение, свежий воздух – и далее со всеми остановками.

1991 год. Появляется наука валеология, основанная на брехмановских идеях здорового образа жизни. Достаточно быстро курс «Валеология» начал преподаваться школьникам и вошел в учебные планы ВУЗов.

1992 год. Идеи здорового образа жизни стали пользоваться таким успехом, что помимо медиков, к «паровозу прицепились» многочисленные разработчики авторских методик: от Порфирия Иванова по Полю Брэгга. С этого момента людей, желающих заботиться о своем здоровье, накрыло лавиной. В рамках валеологии им предлагались все: от чистки кармы до закаливания, от голодания до тантра-йоги.

2001 год. Министерство образования РФ исключает предмет «Валеология» из учебных планов ВУЗов из-за сильного смешения этой дисциплины с оккультными науками.

Так бы и сгинуло в России понятие «здоровый образ жизни», если бы оно не оказалось экспортированным на запад. Прошло чуть меньше десятка лет – и здоровый образ жизни вернулся к нам под европейским лейблом: Любопытно, что западные врачи и диетологи затрудняются назвать автора термина и происхождение явления.



ЗОЖ — это разумная модель существования человека в мире, которая предполагает отказ от вредных пристрастий и снижение стрессовых факторов окружающей среды. Чтобы не болеть, жить долго и чувствовать себя счастливым, все чаще люди делают сознательный выбор: заниматься фитнесом, придерживаться здорового питания, расстаться с вредными привычками, контролировать массу тела и т. д.



**Основные
составляющие
ЗОЖ:**



Придерживаться стиля ЗОЖ — не так уж сложно и обременительно.

Приобретенные выгоды для психоэмоционального состояния и общего самочувствия должны быть лучшей мотивацией для тех, кто только пытается сделать правильный жизненный выбор.

