

Здоровый образ жизни летом вести значительно проще, чем в остальное время года, даже если в наличии нет загородного участка. Солнце летом более активно, а значит, наш организм вырабатывает больше «гормонов счастья». В общем, со всех сторон, лето – прекрасная возможность перейти к здоровому образу жизни естественным путем, поправить здоровье, укрепить иммунитет, подготовить организм к более суровому времени года.

На рынках появляются свежие овощи и фрукты, в магазинах также стараются продавать как можно больше плодов нового урожая. Если у вас есть свой дачный участок, то вы можете витаминизироваться, не отходя от грядки или дерева.

Физическая активность летом тоже повышается естественным путем. Кто-то копает те же грядки и занимается физическим трудом, сочетая полезное с приятным. Кто-то едет на море, где даже самый ленивый любитель лежания на теплом песочке все равно дойдет до воды и сделает пару лишних движений. Лето хорошо тем, что можно выбрать множество вариантов физической активности для поддержания формы.

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния. Физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности приносит пользу для здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Во всем мире наблюдается снижение уровней физической активности. В глобальных масштабах каждый третий взрослый человек недостаточно активен.

По данным, полученным в результате анкетирования декретированного контингента и школьников 8-11 классов, проведенного специалистами Роспотребнадзора по

Республике Алтай в рамках празднования Всемирного дня здоровья, опрошенные жители Республики Алтай, независимо от возраста и пола, среди составляющих здорового образа жизни в заботе о собственном здоровье уделяют значительное время двигательной активности, ставя ее на третье место после питания и полноценного сна и отдыха. При этом наблюдается волнообразное изменение кривой ведения активного образа жизни и занятий спортом среди женщин от 20 до 55 лет и старше. Пик приходится на возраст менее 45 лет (60,3%), спад – на возраст 45-54 года (46,6%) и новый рост на возраст 55 лет и старше (58,5%).

Среди мужчин декретированного контингента 75% основной возрастной категории – менее 45 лет - ведут активный образ жизни или занимаются спортом.

В то же время среди девочек школьного возраста процент ведущих активный образ жизни или занимающихся спортом выше, чем среди мальчиков (75% и 68,3% соответственно).

Таким образом, можно сделать вывод, что для жителей Республики Алтай проблема недостатка двигательной активности не является актуальной. Однако тем, кто еще недостаточно внимания уделяет вопросу повышения физической активности, хотелось бы дать несколько советов. Тем более, что лето – это самый подходящий сезон для начала занятий спортом.

Как правило, летом бывает жарко, частенько идут дожди. Для того, чтобы как можно более эффективно заниматься в таких условиях, необходимо:

- 1) тщательнее следить за своим питанием. Мучное, калорийные, жареные блюда лучше исключить и заменить фруктами и овощами, постным мясом и творогом.
- 2) снабжать свой организм природными витаминами, но не забывать и о поливитаминах. Считается, что летом и так хватает полезных веществ, но теряя большое количество влаги и вместе с ней и витаминов, организм нуждается в удвоенной их дозе.

3) главное в занятиях – регулярность. Вполне достаточно, чтобы ускорить метаболизм и дать телу необходимую нагрузку, тренироваться 3,5 часа в неделю (минимум тридцать минут в день, пусть не слишком интенсивно, т.к. в жаркую погоду это отрицательно влияет на организм).

4) оптимальное расписание: 3-4 раза в неделю заниматься бегом, ходьбой, плаванием, поездками на велосипедах, роликах - это зависит от личных увлечений и пристрастий; 3-4 раза – силовые упражнения: штанга, гантели. Для простых упражнений подойдут гантели весом от 1 до 7 кг. Чтобы быть в хорошей форме, достаточно поднимать гантели по 8-12 раз.

5) чтобы проработать все группы мышц, начинать нужно с небольшой разминки, затем выполняются не менее, чем 8 упражнений ежедневно. Периодически устраивают минутку отдыха, во время которой хорошо выпить воды, чтобы восполнить запас жидкости.

6) чтобы получить максимальную для себя пользу, нужно учитывать свои особенности. По исследованиям американских учёных, наибольший эффект достигается при занятиях на пустой желудок с самого утра или перед сном вечером, поскольку после сна утром в теле человека понижен уровень глюкозы, как следствие, при физической активности организм активно начинает сжигать запасы жиров. Быстрая прогулка или пробежка перед сном запускают обмен веществ. Поэтому рост мышц и сжигание жиров продолжается и во время сна!