



Памятка по профилактике неинфекционных заболеваний для заботящегося о себе пациента

ЗОЖ (здоровый образ жизни) – это комплекс мер, включающих рациональное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, полноценный сон и управление стрессом, которые способствуют профилактике заболеваний и продлению активной жизни.

7 мифов о ведении ЗОЖ

1. **МИФ.** Нужно полностью отказаться от сладкого и мучного

ПРАВДА: Важно не исключать, а контролировать количество. Иногда позволять себе любимое – нормально. Главное – мера и баланс.

2. **МИФ.** Только интенсивные тренировки дают результат

ПРАВДА: Не обязательно бегать марафоны. 30 минут активной ходьбы в день уже снижает риски сердечно-сосудистых заболеваний. Активная ходьба не истощит вашу нервную систему и не потребует долгого восстановления. Регулярность важнее интенсивности: лучше гулять каждый день, чем один раз в неделю заниматься интенсивными тренировками.

3. **МИФ.** Диеты и смузи очищают организм

ПРАВДА: Наш организм сам прекрасно справляется с очищением – этим занимаются печень и почки. Диеты часто вредны и не имеют научного подтверждения.

4. **МИФ.** «Здоровое питание – это дорого»

ПРАВДА: Это пожалуй один из самых живучих мифов, который отталкивает многих от идеи правильного питания еще до начала экспериментов. На самом деле базовое здоровое питание – это в первую очередь простые, необработанные продукты: крупы, овощи, бобовые, яйца, обычное мяса и рыба. Все это стоит значительно дешевле, чем готовые «здоровые» продукты из сети «быстрого питания». Даже простые замены – сладкой газировки на воду, фастфуда на домашнюю еду – уже существенно снижает риски болезней.

5. **МИФ.** ЗОЖ – это не вкусно и скучно

ПРАВДА: Люди считают, что при ЗОЖ придется навсегда отказаться от любимых продуктов и питаться лишь пресной пищей, но здоровое питание



может быть очень разнообразным и вкусным. Сейчас много рецептов, которые легко готовить и приятно есть.

6. **МИФ.** Если заниматься спортом, можно есть все подряд

ПРАВДА: Физическая активность не отменяет вреда от переедания, фастфуда и сахара. Баланс между расходом и поступлением калорий – ключ к здоровью.

7. **МИФ.** Витамины – обязательная часть ЗОЖ

ПРАВДА: Большинству людей хватает витаминов из обычной еды. Исключения – по назначению врача (например, витамин D зимой).

8. **МИФ.** Если худеешь, нельзя есть после 18:00

ПРАВДА: Организм не откладывает жир «по будильнику». Для контроля веса гораздо важнее учитывать общее потребление калорий и состав рациона в течение дня. Миф о 18:00 возник из предположения, что вечером снижается активность и замедляется обмен веществ. Но тело тратит энергию даже во сне: на дыхание, восстановление и пищеварение.

Правда о ЗОЖ

1. **ЗОЖ – это про баланс.** Не нужно быть идеальным. Главное – стремиться к балансу: больше овощей, не более 40г в день сахара по рекомендациям ВОЗ, больше движения, меньше стресса.
2. **Психологическое здоровье – Часть ЗОЖ.** Умение отдыхать, радоваться жизни, поддерживать отношения с близким – это тоже вклад в здоровье.
3. **ЗОЖ – это индивидуально.** Нет универсального рецепта. Кому-то подходит бег, кому-то – плавание. Кто-то любит овсянку, кто-то – гречку. Главное – слушать себя.
4. **Маленькие шаги – большие перемены.** Не обязательно менять все сразу. Начни с малого: добавь овощи к ужину, выйди на прогулку, ляг спать на полчаса раньше.

ЗОЖ – это не про запреты и жесткие правила. Это про заботу о себе, осознанность и удовольствие от жизни. Не ведись на мифы – выбирай то, что делает тебя счастливее и здоровее