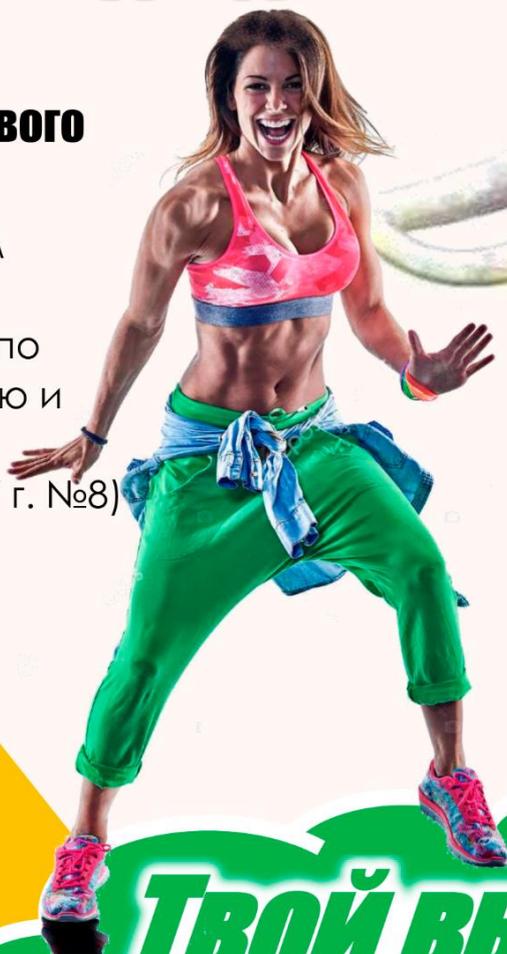


Общественная организация «БУДЬ ЗДОРОВ! ВСЕГДА ЗДОРОВ!»

Приоритетный проект
"Формирование здорового
образа жизни"

УТВЕРЖДЕН президиумом
Совета при Президенте
Российской Федерации по
стратегическому развитию и
приоритетным проектам
(протокол от 26 июля 2017 г. №8)



**ТВОЙ ВЫБОР!
ТВОЯ ЖИЗНЬ!**

«БУДЬ ЗДОРОВ || ЧЕЛОВЕК»

ЭВОЛЮЦИЯ ЗДОРОВЬЯ
ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, МЕДИЦИНА,
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ 30-ТИ?,
14 ПРАВИЛ ЗОЖ

ОТ АВТОРА

«Я не писатель, не историк, не генетик, не биолог, не медик и антрополог. Я просто человек, который прошел свой путь в 49 лет. В моем багаже как отрицательный, так и положительный опыт, иначе и быть не может. Если бы я отмотал свою жизнь назад, как киноленту, я бы многое изменил в своих привычках и предпочтениях. Начав менять себя и свои привычки с 38 лет и уже сейчас на рубеже 50 лет я чувствую себя так, как бы не мог, если бы по-прежнему: дружил со спиртным, курил и не занимался спортом, ел бы все, что раньше приносило сомнительное удовольствие. Конечно, многое еще предстоит сделать, у меня все еще есть слабости: люблю сладкое и часто не выдерживаю тяжелого ритма тренировок и запускаю физкультуру, что сразу сказывается на самочувствии и внешнем виде. Но я не курю и не употребляю спиртного. Мне есть чем поделиться, и я это уже начал делать. Скорее всего — это будет не очень красиво, но искренне! Изменить себя не просто, но возможно. Самое главное нужно понимать, что наша жизнь — это не компьютерная игра, она у нас одна единственная и не такая уж и длинная. Я осознал это не слишком рано, как мне бы этого хотелось сейчас. Если Вы считаете, что я делаю правильные вещи - присоединяйтесь. Давайте делать хорошее, что каждый из нас сам уже делал ни раз, вместе! И тогда у нас все получится.

— **Козырев Петр**, руководитель Общественной Организации «Будь здоров! Всегда здоров!»

Наша общественная организация объединяет неравнодушных людей с большим жизненным опытом и высокими нравственными идеалами. Мы руководствуемся государственными программами по оздоровлению нашего общества и своими личными потребностями в этом, создаем не стандартные инструменты для достижения наших целей. Наша основная цель — это здоровая успешная нация, здоровые счастливые люди.

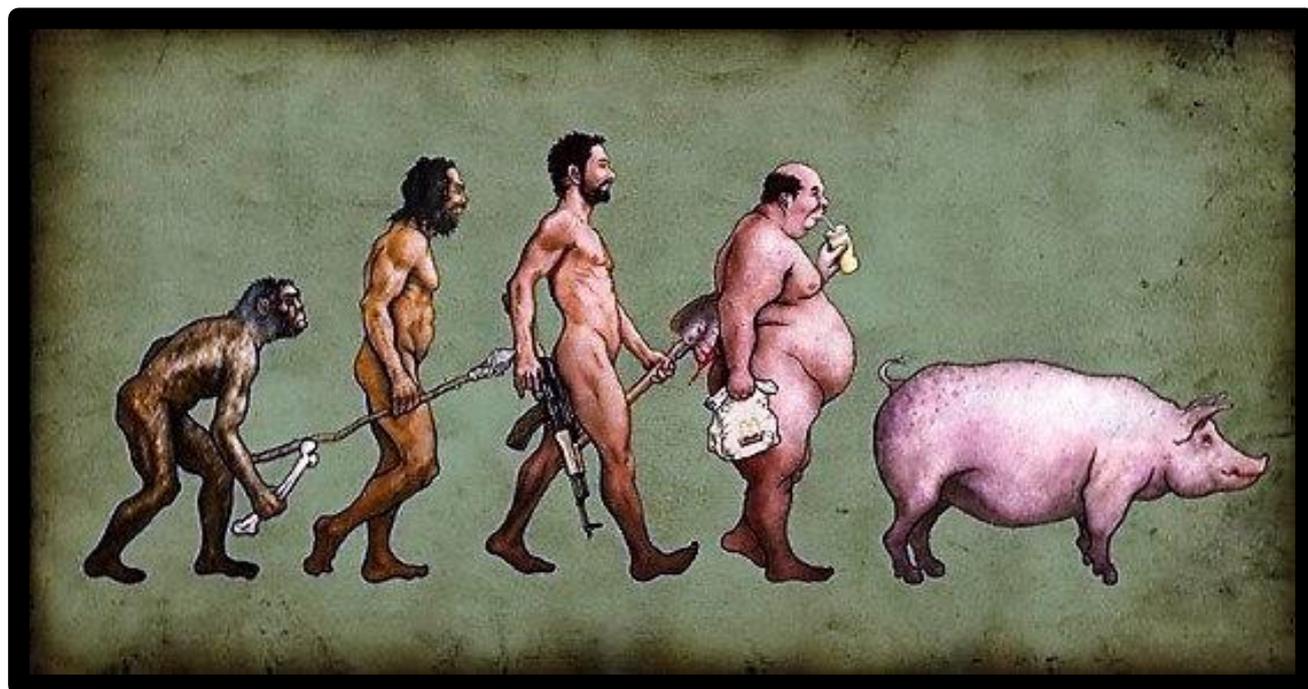


— **Организаторы** 1-ого Московского областного фестиваля спорта и здоровья в г.о. Бронницы, 29 апреля 2018 г. Фестиваль предложен Общественными движениями «Будь Здоров! Всегда здоров!» и «Отцы Подмосковья», проводился при содействии предпринимателей г.о. Бронницы и при поддержке администрации города, журнала "Будь здоров!" интернет-сообществ, газет и

телевидения, живого делового клуба и Союза Жуковская ТПП, общественных движений и объединений.

ВВЕДЕНИЕ

4,5 млрд. лет. существует наша земля, человек в сегодняшнем виде существует около 100 000 лет. Тогда продолжительность жизни не превышала 25 лет, средняя продолжительность жизни сегодня составляет в России - 71 год. Такое хоть и незначительное, но увеличение продолжительности жизни было обусловлено: более качественным питанием, соблюдением правил гигиены, достижениям медицины. Но, что происходит сейчас! Рассмотрим, самые основные факторы, влияющие на наше здоровье: питание, физическая активность, медицина, вредные привычки.



— **Би-Бу** (Человек неандертальский, лат. Homo neanderthalensis, жил 130 тыс.л.н. - 28 тыс.л.н.) Специализированный к хищничеству вариант человека. Обладали множеством вполне человеческих черт строения и поведения, но всё же заметно отличались от нас - в том числе, значительной массивностью скелета и черепа. Многие особенности неандертальцев сформировались под влиянием тяжелейших условий ледникового периода около 70-60 тысяч лет назад.

ПИТАНИЕ

Эволюция сформировала у нас необходимые ранее, более 100 000 лет назад особенности, которые позволяли нам выживать. Жиры, сахаросодержащая пища не давали нам погибнуть, давая калории в тяжелейших условиях выживания в дикой природе. Наши вкусовые рецепторы научились давать нам удовольствие от потребления такой пищи в любом виде. Соль при этом сохраняла пищу, не позволяла ей портиться, защищая нас от инфекций и наши вкусовые рецепторы также были рады соленой пищи. Сейчас же, когда в развитых странах продукты питания в изобилии и вы можете их получить в избытке, нужно быть очень осторожными в своих вкусах, они могут и будут Вас обманывать! И именно: жир, соль и сахар – стали нашими основными врагами и их чрезмерной употреблением приводит к ожирению и различным заболеваниям.

Ситуация усугубилась, когда производители пищевых продуктов научились использовать Глутамат натрия, пищевую добавку Е621, «усилитель вкуса». Данная добавка придает приятный и очень насыщенный вкус продуктам, вызывает привыкание и делает обычную пищу с естественным вкусом без этого усилителя не интересной и пресной. Глутамат добавляют повсеместно в фастфуде: гамбургеры, картошка фри; колбасы, сосиски, чипсы, лапшу быстрого приготовления, в супы и во многое другое, что кажется вкусным!!! Мы съедаем вредную пищу, и она нам кажется восхитительной! Такого удара наше здоровье никогда еще не держало!

Что же делать, спросите Вы? Правила просты: меньше фастфуда, сладкого, жирного, жареного, соленого, больше воды.



— **Чун Чен** (Любитель фастфуда, родители которого не читали брошюры «Будь здоров, Человек!») В дальнейшем ему придется не легко: бороться с лишним весом, лечится от многих болезней. Он еще не понимает, что его родители делают его дальнейшую жизнь настоящим кошмаром, жизнь, лишенную возможностей быть счастливым и здоровым!

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Если Ваши руки тянутся к колбасе, а сердце просит кусочек торта, Ваш ум должен Вам подсказать, что на самом деле нужно вашему организму и в каком количестве, а Ваш мозг должен быть прокачен до надлежащего уровня и наполнен правильной информацией о пирамиде питания! Все, что Вам нужно запомнить: сколько порций и какой пищи Вам нужно есть каждый день. Не забывайте – чувство голода нужно удовлетворять только на 80%, потому что оно Вас обманывает! Посмотрите на нашу пирамиду, и Вы увидите, что в ее основе то, что мы должны есть чаще всего. Единственное не злоупотребляйте мучным, если у Вас склонность к полноте, перейдите сразу ко второму уровню. Приятного аппетита, будьте здоровы и успехов в правильном питании.

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



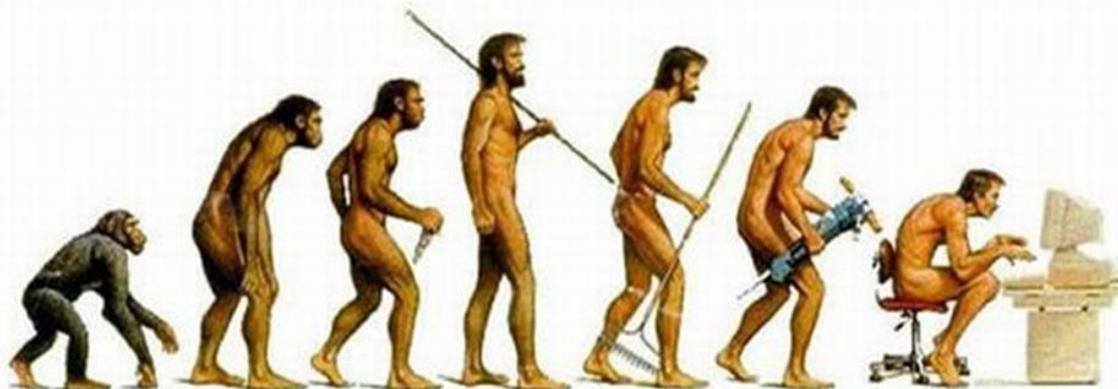
Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)

«Большая часть болезней происходит от того, что мы вводим вовнутрь себя. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь.»

— **Гиппократ** (около 460 года до н. э., остров Кос — около 370 года до н. э., Ларисса) знаменитый древнегреческий целитель, врач и философ.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Огромную опасность для современного человека также представляет отсутствие необходимости вести физическую активность. Большую часть



физической работы за нас делают механизмы и роботы, а мы все больше выполняем бумажную или не сложную работу или осуществляем компьютерную обработку информации, а потребление калорийной «вкусной» пищу остается на прежнем уровне, как будто мы целый день охотимся на мамонта.

Дефицит активности и профицит калорийной пищи приводит к накоплению излишков в виде жира. Это происходит постепенно, не заметно в течение всей жизни. Кроме того, физическая пассивность приводит к слабости сердца и сосудов, вялости мышц и суставов.

Единственным выходом из этого тупика: регулярные занятия спортом и физкультурой совмещенные с принципами правильного питания.



— Мамонт Гоша

(вымерший род млекопитающих, живших в четвертичном периоде, 1,6 млн. лет назад, из семейства слоновых. Достигали высоты 5,5 метров и массы тела 10—12 тонн. Вымерли примерно 10 тысяч лет назад. К несчастью для них самих были желанной добычей для древних людей. Убийство одного мамонта могло прокормить охотников в течение двух месяцев. При чем ни одна часть туши животного не пропадала впустую. То, что люди не могли съесть сразу – высушивалось и хранилось в запасниках.

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Если Ваша активность состоит из поездок на автобусе или машине, приеме пищи, прогулок по квартире до туалета, сидении в храмах Фастфуда, зависания за компьютером или с Вашим смартфоном, просмотра телевизора на диване и при этом, если Вы не работаете шахтером или не учитесь в физкультурном институте, не ходите ни в какую спортивную секцию, не бегайте по стадиону или в парке, не плаваете и не ездите на велосипеде или на другом спортивном устройстве передвижения, не делаете утреннюю зарядку – Вы кандидат или уже солдат армии толстопузов и слаборуков, друзей болезней и преждевременной старости. Посмотрите на пирамиду ниже, здесь есть все, чтобы быть в армии здоровых и сильных людей. Подобранные рекомендации дает Вам четкое представление об объеме, периодичности и длительности физических занятий, необходимых современному «человеку здоровому».



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

— **Гиппократ** (около 460 года до н. э., остров Кос — около 370 года до н. э., Ларисса) знаменитый древнегреческий целитель, врач и философ

МЕДИЦИНА

Благодаря медицине человечеству удалось избавиться от многих ранее не излечимых заболеваний, которые приводили к преждевременной смерти. Гигиена, как часть современной медицины появилась чуть более 2 000 лет назад в Египте, Иудеи, Греции и Риме, целью которой было улучшение здоровья и увеличение продолжительности жизни. Изобретение антибиотиков в 1928 года произвело революцию в медицине и сотни тысяч людей они спасают ежедневно от верной гибели по сей день.

Однако и здесь есть границы. Бесконтрольное использование медикаментов, может привести к трагическим последствиям для организма. Доказано, что использование антибиотиков при любом маломальском заболевании приводит к ослаблению иммунитета и уничтожение нормальной бактериальной флоры организма. Антибиотики необходимы только при бактериальном заражении организма, и только тогда, когда иммунитет сам не может справиться и есть угроза жизни, в остальных случаях нужно довериться своему иммунитету и помочь ему всем известными и простыми способами.

Очевидный уже во многих странах и доказанный факт: гомеопатия и «противовирусные» средства не работают! Пациенты, принимающие подобные средства, выздоравливают. Не потому, что лекарство помогает им, а потому что болезнь проходит сама по себе.

Благодаря медицине, биотехнологиям и генетике мы продолжаем увеличивать продолжительность жизни. Нам с Вами остается только внимательно следить за своим организмом и своевременно обращаться к специалистам, чтобы вовремя обнаружить проблему со здоровьем и принять меры к ее своевременному устранению. Проходите ежегодную диспансеризацию, раз в полгода посещайте стоматолога и делайте профессиональную чистку зубов. Будьте здоровы и помогайте быть здоровыми своим близким и друзьям!



«Прогресс медицины положит конец той либеральной эпохе, когда каждый умирал себе, когда пожелал.»

— **Станислав Ежи Лец** (Станіслав Ёжи де Туш-Лецц 6 марта 1909, Лемберг, Австро-Венгрия — 7 мая 1966, Варшава, Польша) — польский поэт, философ, писатель-сатирик и автор афоризмов.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



По сути, вредные привычки – это потакание своим слабостям, которое стало регулярными и превратилось в неосознанное поведение – привычки. За частую человек слышал или знает, что то, что он делает плохо для организма, но он не до конца осознает весь ужас своей перспективы или осознает, но уже не может с ними совладать. Пагубность той или иной человеческой слабости может быть замечено только по прошествии значительно времени. Разрушение организма идет постепенно и незаметно. Наиболее распространенные — это: употребление алкоголя и

наркотиков в любых количествах, курение, употребление газировок, фастфуда и сладостей, а также жирной, соленой, жареной пищи и пищи, сдобренной химическими пищевыми добавками, которые придают вкус еде, низкая физическая активность, которая ведет также к заболеваниям и ослаблению организма, чрезмерное употребление медицинских препаратов или их игнорирование в случае действительной необходимости.

Вредные привычки имеют одно объединяющее качество – для того, чтобы к ним пристраститься не нужна воля и старание, они появляются легко, а избавиться от них трудно, они вызывают привыкание и приносят удовольствие, но при этом наносят не соизмеримо большой вред организму и всем нашим мечтам!

«Я никогда не беру водку дешевле, чем за тысячу тенге. И вообще-то я никогда не закусываю водку едой. Я её пивом запиваю.»

«Но сегодня я всё-таки буду закусывать, чтобы раньше времени не окосеть. Не каждый же день интервью даёшь.»

— **Бекжан Канкенов** (Бека, алкоголик, лат. Potator «бражник, кутила, пьяница»). — живущий ныне человек 30 лет из рода Homo sapiens. Умрет, не оставив потомства в одиночестве с чувством горя, сожаления и тоски. Дал интервью издательству VOX POPULI «ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ МОЛОДОГО АЛКОГОЛИКА»

<http://www.voxpopuli.kz/odin-den/odin-den-iz-zhizni-molodogo-alkogolika-13358.html> **Алёна Мирошниченко, 30 ноября, 2016)**

ДО 30 ЛЕТ ВЫ ЖИВЕТЕ В ДОЛГ! ПОСЛЕ 30 ВАМ ПРИДЕТСЯ ЭТОТ ДОЛГ ВЕРНУТЬ!



Ваша молодость и силы прощают Вам все вредные привычки, но это ненадолго. За все придется рассчитаться. Вы используете «усилители вкуса жизни» и поддаетесь слабостям: алкоголь, наркотики, сигареты, лень и безделье, дешевый фастфуд, соленые и жаренные продукты, высоко сахаросодержащие продукты и газированные напитки и псевдосоки. После 30 Вам придется расплачиваться за это! Избыточным весом и ожирением, физической слабостью, выпадением зубов, различными болезнями. Именно после 30 лет иммунитет человека начинает слабеть. Все мы стареем, жизнь и без Ваших усилий делает нас слабее, когда-то и Вам придется быть взрослыми и затем пожилыми и стариками. Как пройдет этот путь длинную в жизнь – зависит от Вас. И именно сейчас Вы

можете сделать выбор!

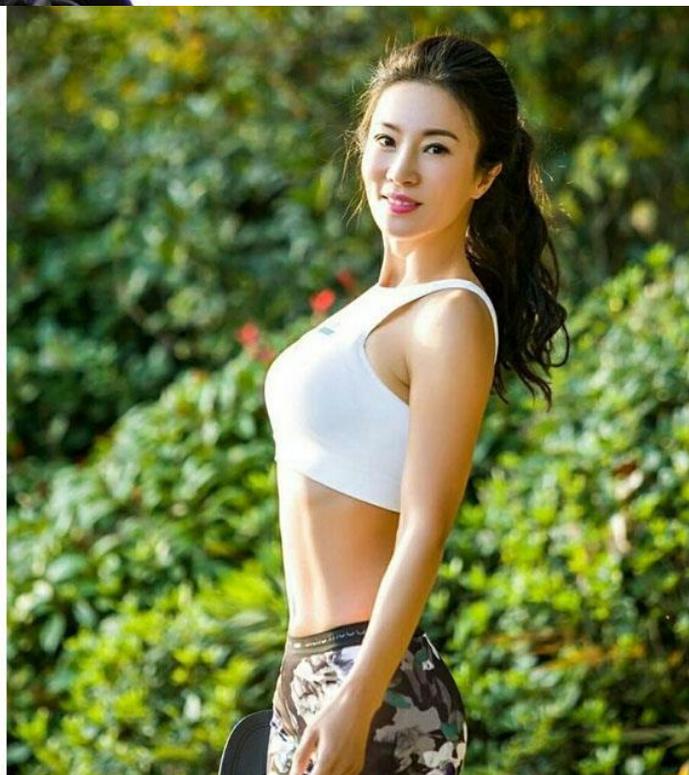
Если в 30,40,50 и 60 и 90 лет хотите быть полноценными и здоровыми людьми, Вам сегодня нужно решить. Решить в пользу здоровья и ответственности за себя, свою будущую семью и страну! И Вы тогда поймете, что жизнь прекрасна и многообразна без «усилителей вкуса». В жизни есть: путешествия, спорт, семья, любовь, карьера, успех, счастье! Вкус свежих фруктов, утреннего горного воздуха, пробежки, поцелуя, теплого солнца на рассвете и огонь камина в морозный вечер. Будьте здоровы и счастливы, мечтайте и идите к своей мечте!

«Можно с абсолютной уверенностью сказать, что подавляющее большинство людей, в особенности старше 35 лет, только потому не бегают и не занимаются необходимой для здоровья гимнастикой, что им никто вовремя не объяснил, почему наш организм нуждается в определенных движениях, никто не доказал, что покой ведет к лени, вялости и слабости, что неподвижность ускоряет наступление старости.»

— **Александр Микулин** (1895 — 1985) — русский и советский учёный, конструктор, после перенесённого инфаркта А. А. Микулин разработал оригинальную систему оздоровления, которую описал в книге Активное долголетие (моя система борьбы со старостью).



— **Светлана**. Ей 30, но все думают, что ей уже за 50! Действительно россиянка, кажется, как будто прожила бурную, не вероятно тяжелую жизнь длинную в пол века! Секрет такого успеха: водка, сигареты, безделье.



— **Лю Елин**. Ей 50, но все думают, что она подружка своего 22-летнего сына! Действительно китаянка, кажется, совсем не стареет. Секреты красоты: спорт, плавание, фитнес.

Как пишет издание The Daily Mail, Лю Елин плавает в ледяной воде, а также выполняет физические упражнения, в том числе йогу, в полуодетом виде на улице зимой. По словам Лю, она делает это вот уже более тридцати лет.

14 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1. Соблюдайте правила активности** по принципам пирамиды активности. Сформируйте эту привычку как можно раньше. Ведь, пока Вы растете до 25 лет, вся поступающая с пищей энергия тратится на физическую активность, внутренние процессы организма и его рост. Когда рост прекращается – эта энергия начинает откладываться в жир.
- 2. Соблюдайте правила приема пищи** по принципам пирамиды питания. Старайтесь употреблять здоровую и свежую пищу без пищевых добавок: консервантов, усилителей вкуса, другой химии. **Уменьшите потребления жира, сахара, соли и содержащие их продукты.**
- 3. Не пейте очень холодные и очень горячие напитки.** Пейте не менее 2 литров воды ежедневно. Вода – это один из важнейших элементов поддержания жизни.
- 4. Улучшайте работу иммунитета: закаливайте** свой организм, больше будьте на свежем воздухе, принимайте контрастные души, пейте витамины.
- 5. Следите за позвоночником: вытягивайте** его на турнике, **выпрямляйте при ходьбе и при сидении. Укрепляй спинные мышцы**, которые держат его. Позвоночник – это каркас, к которому прикреплен весь скелет и все органы. Его искривление приводит к нарушению работы всех внутренних органов.
- 6. Чистите зубы** не менее двух раз в день, поласкайте рот, **избавляйтесь от остатков пищи** после еды. Не реже чем один раз в полгода **посещайте стоматолога для осмотра и профессиональной чистки.** Этим Вы сможете предотвратить досрочное выпадение или разрушение зубов. Вы же не хотите остаться без зубов!
- 7. Мойте руки** практически всегда при посещении любых общественных мест. Помните, что инфекции проникают в нас в основном через руки, рот и нос.
- 8. Своевременно меняйте нательное и постельное белье** на чистое, не допускайте появления запахов, ведь плохой запах говорит о том, что бактерии, живущие на коже, активизируются и начинают активно размножаться, питаясь ваши потом и выделяя зловонный запах.
- 9. Периодически проходите медосмотры и диспансеризации** с целью выявления патологий и отклонений параметров организма от нормы. Чем старше, тем чаще!
- 10. Лечитесь правильно, не злоупотребляйте антибиотиками, не используйте гомеопатию и противовирусные препараты** – пустая трата денег.
- 11. Спите** вовремя и достаточно, **сохраняйте** свою нервную систему, будьте спокойны и уравновешены. Чтобы не происходило в Вашей жизни, никогда **не отчаивайтесь, будьте позитивными.**
- 12. Откажитесь от ядов:** наркотики, алкоголь, курение. Все это отнимает ваши ресурсы: время, средства; лишает способности мыслить правильно и ведет к умственной деградации, отнимает ваши силы и здоровье и ведет к преждевременному старению и смерти.
- 13. Будьте ответственными** за свою жизнь, **становись сильнее.** Ведь для того, чтобы даже просто жить Вам потребуется минимальная воля, а для того, чтобы быть здоровыми, успешным и счастливым Вам потребуется быть сильными.
- 14. Постоянно развивайтесь** и самосовершенствуйтесь, новые знания дадут Вам большего понимания жизни, в том числе и возможность жить долго и качественно.



БУДЬ ЗДОРОВ ВСЕГДА ЗДОРОВ

WWW.БУДЬВСЕГДАЗДОРОВ.РФ

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ! ВСЕГДА ЗДОРОВ!»

8 /926/ 617 4003

https://vk.com/budzdorova_russia

www.будьвсегдаздоров.рф

по заказу общественной организации «БУДЬ ЗДОРОВ! ВСЕГДА ЗДОРОВ!»
при поддержке Союза Жуковская ТПП и CLUB2B.ru - Экосистема
развития √ человека,

