

## МИФ 6



### Генетика сильнее человека

Действительно, склонность к некоторым заболеваниям можно унаследовать от родителей. Но разовьется ли болезнь, зависит в первую очередь от того, **какой образ жизни ведет человек**. Отказ от лишнего сахара, соли и жира поможет избежать лишнего веса и нарушений обмена веществ, снизит риск развития диабета или болезней почек.

## МИФ 7



### Здоровый образ жизни – это ужасно скучно

Хроническая скука, тоска и депрессия – это как раз следствие неправильного питания и малоподвижного образа жизни. А **движение** – прекрасный способ получить хорошую дозу гормонов удовольствия. Причем гораздо проще и дешевле, чем пытаться разогнать тоску при помощи той же выпивки.

## МИФ 8



### Человек, ведущий здоровый образ жизни, всегда одинок

На самом деле как раз наоборот. Люди с удовольствием копируют не только дурные привычки друг друга. С той же частотой они проникаются и идеями укрепления здоровья. Причем **полезные привычки** оказываются настолько **заразительными**, что, например, через некоторое время вслед за вами бросят курить не только близкие люди, но и коллеги по работе.

## МИФ 9



### Здоровые привычки – это очень дорого

Сбалансированный рацион – это не только салат из семги и авокадо. **Самые здоровые продукты совсем не разорительны для любого бюджета**. Например, богатая клетчаткой перловая крупа дешевле калорийного шлифованного риса, диетическое мясо птицы – жирной полукопченой колбасы, выросшие в соседнем колхозе яблоки – заморских ананасов. Бегать можно не только на клубной беговой дорожке, но и в соседнем лесопарке, кататься на лыжах – с детьми рядом с домом, а тщательная уборка квартиры успешно заменяет занятия фитнесом.

## МИФ 10



### Результаты все равно не заметны

Конечно, результаты здорового образа жизни выглядят не так радикально, как последствия несбалансированных диет. Но если вы при помощи правильного питания расстанетесь с лишними килограммами – **вес уходит** почти незаметно, но **навсегда**. А дозированная нагрузка сделает мышцы упругими и подтянутыми, но не слишком рельефными. А ведь есть еще масса бонусов, которые со стороны не так заметны, как хорошая кожа и блестящие волосы: отличное настроение и длительная работоспособность, активность и новые знакомства, насыщенная личная жизнь и возможность родить здоровых детей.

Подготовлено с использованием материалов сайта [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»  
г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38–90–17  
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>  
2021 год



КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
Кировской области

## МИФЫ

### о здоровом образе жизни



Здоровый образ жизни становится сейчас все популярнее. Можно сказать, буквально входит в моду и, как любая модная вещь, кажется отстраненной от реальной жизни и совершенно недоступной. Такой подход порождает на свет массу мифов.

## МИФ 1

Здоровый образ жизни и ритм современной жизни совершенно несовместимы



И действительно – кажется, что современный городской житель, он же офисный работник, шансов на здоровую жизнь лишен совсем. Хронический недосып, постоянные стрессы, нерегулярное питание полуфабрикатами – вот типичный набор условий существования горожанина.

А на самом деле сделать свою жизнь здоровее можно и «без отрыва от производства». **Начните с малого** – сэкономьте около часа рабочего времени, перестав выходить на перекур, ходите пешком домой и на работу, покупайте замороженные овощи вместопельменей и приучите себя не смотреть сериалы перед сном.

## МИФ 2

Здоровый образ жизни – это вечная диета



Диетой обычно называют ограничение рациона, носящее временный характер. А новый образ жизни – он навсегда. К тому же диета зачастую – это скучно и невкусно. Зато **здоровая еда – вкусная, разнообразная и сытная**, а иначе и речи о здоровье не идет. Начать питаться правильно гораздо проще, чем просидеть один день на гречке с кефиром.

## МИФ 3

Здоровый образ жизни – это тотальный контроль и никакого расслабления



Современный человек практически все время находится в состоянии стресса, но при этом он совершенно разучился расслабляться без применения алкоголя или никотина. Поэтому ради собственного здоровья придется начать именно с **расслабления**. Тем более, что традиционные методы расслабления доступны многим. А когда вы научитесь не волноваться по пустякам, можно начать что-то учитывать и контролировать.

## МИФ 4

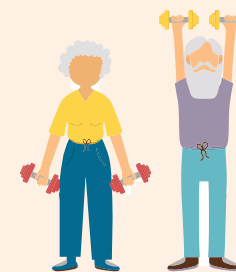
Здоровый образ жизни – это всякие йоги, вегетарианство и другие чуждые русскому духу практики



Основные принципы здорового образа жизни в первую очередь – это **правильное питание, отсутствие вредных привычек и достаточное количество движения**. Совершенно не важно, к какой кухне относится ваш сбалансированный рацион, по каким причинам вы бросили курить и употреблять алкоголь, и что заставляет вас двигаться – занятие восточными гимнастическими или брутальная заготовка дров. Главное, чтобы вам самим это было близко и интересно.

## МИФ 5

Здоровый образ жизни – только для молодых



Конечно, поговорка «Береги здоровье смолоду» придумана не просто так, но пожилой возраст в наше время – не повод махнуть на себя рукой. К тому же, у людей старшего возраста масса свободного времени. Жизнь на пенсии позволяет обзавестись **новыми здоровыми привычками** и расстаться со старыми нездоровыми. Можно больше гулять с внуками, заняться садом и огородом, неспешно готовить вкусные и здоровые блюда, читать, активно общаться и даже получить еще одно образование.