

# Программа Здорового образа жизни

*Бросьте себе вызов*

– глубокие, качественные и простые перемены образа жизни могут больше,  
чем Вы думаете!

Разработчик и координатор программы:

Балан Милана Владимировна

СНК кафедры медицины катастроф ЛФ РНИМУ им. Н.И. Пирогова





Балан Милана Владимировна –  
студент РНИМУ им. Н.И.  
Пирогова, нутрициолог (The  
Health Science Academy,  
Лондон), директор Программы  
восстановления при депрессии  
и тревожных расстройствах  
доктора Нэдли



# Обзор Программы

Программа Здорового образа жизни разработана для того, чтобы помочь **студентам медицинских специальностей, а также каждому желающему**, улучшить физическое и эмоциональное здоровье и повысить успеваемость в учёбе и работе, а также противостоять депрессии и увеличить стрессоустойчивость путём позитивных перемен в образе жизни.

Медицинская профессия требует от человека приложения значительных сил – физических, умственных, психических и эмоциональных – как во время учёбы, так и на протяжении всего периода врачебной деятельности. И именно здоровый образ мышления, привычек и жизни может стать достойной защитой от преждевременного профессионального выгорания, депрессии и борьбы с затяжными и хроническими заболеваниями.



## Ваши возможности:

1. Ежедневное следование представленным в данной презентации принципам!
2. Ежедневное заполнение вечернего электронного дневника – «Карточки участника программы по Здоровому образу жизни» – это увеличит мотивацию, обеспечит возможность отслеживать собственную динамику.
3. Участие в Телеграмм-сообществе с возможностью задавать интересующие вопросы, регулярно получать дополнительные сведения по теме, идеи по применению в жизни принципов Программы и интересную информацию по растительному питанию с рецептами полезных и вкусных блюд!
4. Периодическое прохождение анкет.
5. Обретение группы поддержки для улучшения привычек в области Здорового образа жизни!
6. Возможность обратной связи с координатором Программы и получения дополнительных материалов по интересующим Вас вопросам в сфере ЗОЖ.

*Продолжительность Программы: до тех пор, пока её принципы не войдут в привычку! Обычно требуется 8 недель для осуществления глубоких перемен в образе жизни, и около 20 для их закрепления, после чего новые привычки не только станут привычными, но и приятными!*

# Вода



Все фото, использованные в данной презентации,  
взяты из открытых источников интернета.

- Выпивайте ежедневно около 2 литров чистой воды (компоты, чай, соки и др. напитки не считать)
- Рассчитайте минимальный суточный объём воды для себя по формуле: *1 кг массы тела \* 30 мл воды в сутки*

Дополнительно:

- Попробуйте использовать оздоравливающие свойства воды, принимая контрастный душ с утра или перед сном: *2-4 мин горячей воды + 10-30 сек холодной – повторить 4 раза*



# Физическая активность

- Каждый день уделите 20 - 60 мин (в зависимости от вида упражнений) активным физическим упражнениям – зарядка, пробежка на свежем воздухе, прогулка быстрым шагом с домашним животным, велосипедная езда, плавание, активная работа в саду, аэробные упражнения и т.д. Это улучшает кровообращение, успокаивает нервы, повышает иммунитет, укрепляет здоровье различных систем организма.
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе могут играть также и социальную роль, быть отличным компонентом отдыха.



# Питание – добавляем в ежедневный рацион полезные продукты

Каждый день важно включать в рацион питания качественные и полезные продукты из следующих категорий:



- **5 порций свежих фруктов и овощей** (1 порция = 80 грамм, например, яблоко на завтрак, порция салата из свежих овощей на обед, мандарин на ужин)
- **Горсть орехов или семян** ежедневно, лучше на завтрак
- Обеспечьте организм необходимыми полезными аминокислотами из растительных источников – постарайтесь ежедневно употреблять **бобовые**, увеличьте употребление **зелёных листовых овощей, сои и соевых продуктов**. Для здоровья мозга важны тирозин и триптофан, которые крайне плохо усваиваются из белков животного происхождения, их источники должны быть богаты углеводами, что делает растительные продукты ценными их источниками.
- Избегайте рафинированных сахаров, белого мучного, попробуйте **макаронные изделия из цельной пшеницы, гречки**, отдавайте предпочтение **цельнозерновому хлебу и хлебцам**.
- **Сухофрукты** содержат в значительных количествах микроэлементы, прекрасный источник витаминов и клетчатки, из сухофруктов и орехов можно готовить разнообразные полезные сладости, в этом помогут **кокосовое молоко** (очень полезно для иммунитета, способствует снижению веса) и **кэроб** (очень богат кальцием, железом, ценными аминокислотами, другими минералами). Используют также сироп топинамбура, финиковую пасту.
- Избегайте перекусов и поздних ужинов!

Оптимальный режим питания:

- Завтрак в 7-8 утра – каша/мюсли/хлопья из цельных злаков, фрукты, орехи или семена;
- Обед в 13-14 часов – блюда из овощей, бобовых, цельных злаков, свежий салат;
- Ужин в 18-19 часов (не следует ужинать позднее 19 часов) – лёгкий, лучше избегать на ужин продуктов, богатых жирами и белками. Например: фрукт, сухофрукты (несколько фиников), ломтик цельнозернового хлебца с мёдом и чашка растительного молока.

# Питание – исключаем яды медленного действия

- Откажитесь от **всех содержащих кофеин веществ, чёрного и зелёного чая** (это в действительности современные разрешённые наркотики, которые дестабилизируют работу нервной системы и изнашивают ресурсы организма).
- Откажитесь от напитков, содержащих алкоголь и от курения (надеюсь, что Вы и так их не употребляете).
- Откажитесь от всех видов переработанных мясных продуктов – колбасы, сосиски, фарши и т.д., продуктов быстрого приготовления и продуктов с высоким содержанием животных жиров.

Маленький совет:

*Заменяйте то, что Вы исключаете – прекрасная альтернатива кофе и какао – напиток цикорий, ещё вкуснее – кэроб, разведённый в растительном молоке, можно добавить мёд в качестве подсластителя.*



# Режим дня и сон

- Ложитесь спать ежедневно в одно и то же время – не позднее 22-23 часов.
- Вставайте с зарёй – в 5-7 утра
- Ежедневно высыпайтесь – отделите сну 8 часов (от 7 до 9 часов)
- Избегайте дневного сна, он не даёт нужного восстановления и нарушает биоритмы (проблемы с ранним засыпанием)
- Постарайтесь выделить в неделе время, а лучше день, в течение которого Вы будете отдыхать и смените вид деятельности. Отдых должен быть настоящим!

Маленький совет:

*Посчитайте, сколько времени можно освободить, убрав из режима дня кино, бесцельное время в соцсетях и переписку по пустякам, даже простое ничегонеделание. Отдайте это время сну в темноте и тишине – пусть ваши нейроны и другие клетки восстановятся!*





# Социальная сторона жизни

- **Разорвите цепи экрана!** Сократите до минимального, а лучше исключите время у экрана телевизора и смартфона.
- Отвяжитесь от соцсетей и искусственного общения!
- Вспомните о тех, кто рядом и кто дорог – позвоните маме или папе, сходите на прогулку с товарищем, побеседуйте с соседом, предложите помощь тому, кто в ней нуждается – это обогащает жизнь и отношения, и естественно улучшает физическое и эмоциональное здоровье.
- Мыслите реалистично! Искажённые мысли, преуменьшения и преувеличения могут не только разрушать отношения, но и вести к депрессии и другим психическим расстройствам.
- Будьте благодарны! Старайтесь чаще говорить спасибо, замечать маленькие позитивные вещи в жизни! Возможно, Вам понравится идея вести дневник благодарностей.





Будьте здоровы и счастливы!



РНИМУ  
им. Н.И. Пирогова