

Мотивация ведения здорового образа жизни

Одним из главных факторов, способствующих здоровому образу жизни, является наличие у человека правильной мотивации. Можно придумать тысячу причин для того, чтобы нарушать основы ЗОЖ, но если каждый определит для себя, что ему даст конструктивное поведение в отношении своего здоровья, то именно в этот момент сможет принять решение отказаться от лишнего, чтобы жить дольше и здоровее.

Всего можно отметить три основные причины, мотивирующих к соблюдению здорового образа жизни. Прежде всего, это нужно для того, чтобы жить дольше.

Были проведены исследования с участием более 125 тысяч людей, которых наблюдали в течение 30 лет в США, и оказалось, что существует три фактора так называемого низкого риска. К ним относятся:

- 1 отказ от курения,
- 2 физическая активность более 30 минут каждый день,
- 3 здоровая диета,

Соблюдение всех этих пяти параметров здорового образа жизни приводят к увеличению продолжительности жизни женщин на 14 лет, а мужчин - на 12,2 года. Соответственно, можно утверждать, что такие простые поведенческие изменения могут привести к достоверно более длительной жизни.

Помимо продолжительности жизни важно и ее качество. Существует большое количество убедительных доказательств того, что приверженность правильному физиологическому поведению и отказ от вредных привычек увеличивают качество жизни. К примеру, было проведено исследование CDC, Центра по контролю и профилактике заболеваний в Соединенных Штатах Америки), которое показало, что здоровый образ жизни, а именно: правильное питание и адекватный уровень физической активности в сочетании с отказом от вредных привычек, - приводит к снижению смертности от рака толстой кишки и молочной железы на 66%, к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний - на 65%, от смертности по иным причинам - на 57%.

Более того, Американская Ассоциация Клинической Онкологии, Американское Общество Клинических Онкологов доказали, что существует выраженная связь между наличием ожирения и онкологическими заболеваниями. Чем меньше процент жира в организме, тем ниже риск онкологических заболеваний. Конечно, никто не будет жить вечно, но дожить до заложенного периода жизни, уменьшив риск преждевременной

смертности, к которой относится, например, инфаркт у мужчины в возрасте 60-65 лет - вполне достижимо. Более того, и когнитивные параметры, в частности - риск деменции, благодаря правильному образу жизни уменьшается почти на треть.

Таким образом, существует пять основных причин для того, чтобы вести ЗОЖ, а именно:

- улучшение продолжительности жизни,
- улучшение ее качества,
- возможность выглядеть привлекательно и улучшить свою форму,
- экономия финансовых средств,
- улучшение настроения.

Это весьма достойные факторы, мотивирующие отказаться от лишнего и выработать правильные привычки, способствующие поддержке здоровья.