

Юлия Савельева

# Здоровье женщины



Юлия Савельева

**Здоровье женщины**

«Научная книга»

2013

**Савельева Ю.**

Здоровье женщины / Ю. Савельева — «Научная книга», 2013

Несомненно, женщины о своем здоровье заботятся гораздо больше, чем мужчины. Поэтому данная книга непременно порадует прекрасную половину человечества, так как в ней собраны самые необходимые сведения и полезные советы, которые помогут современной женщине сохранить свое здоровье и красоту на долгие годы. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

## Содержание

Раздел I. Красота – это здоровье	6
Глава 1. Верный помощник – спорт	6
Что такое «здоровый образ жизни»?	6
Закаливание	6
Хорошая осанка	7
Легкая походка	7
Стройная фигура	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Юлия Савельева

## Здоровье женщины

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## **Раздел I. Красота – это здоровье**

### **Глава 1. Верный помощник – спорт**

#### **Что такое «здоровый образ жизни»?**

Безусловно, вы прекрасно понимаете, что здоровье – одна из основополагающих характеристик, гарантирующих то, что женщина не только при желании сможет добиться успеха как в личной жизни, дома, так и на работе, но и даже просто почувствовать себя счастливой.

Но для того чтобы сохранить свое здоровье, вам необходимо вести так называемый здоровый образ жизни. Он включает в себя прежде всего достаточную физическую активность, правильный режим дня (питания, сна, сочетания умственной и физической работы) и сбалансированное питание. Помимо этого, здоровый образ жизни предполагает полное исключение каких бы то ни было вредных привычек. Прежде всего это курение, употребление спиртных напитков (часто и в больших количествах).

Женщина, ведущая здоровый образ жизни, заботится о ежедневных физических нагрузках, не пренебрегает закаливанием и другими оздоровительными процедурами. А самое главное – прекрасно понимает, что способно принести вред ее организму, а что, наоборот, окажет укрепляющее и оздоравливающее воздействие, что именно необходимо ее организму для наилучшего состояния.

Именно таким образом – придерживаясь данных правил – можно предотвратить многие возможные заболевания, обезопасить свой организм, помочь ему работать безупречно и даже отдалить симптомы старости и увядания.

#### **Закаливание**

Закаливание организма не только повышает адаптацию организма к изменениям окружающей температуры, влажности, сквознякам и тому подобным факторам. Оно также повышает жизнеспособность, позволяет совершенствовать организм и повышать иммунитет, улучшить работу всех органов и систем человека (например, закаливание водой активизирует кровообращение, сужает сосуды, влияет на дыхание и т. п.).

Средства и методы закаливания чрезвычайно разнообразны, но существуют несколько общих принципов и правил. Прежде всего необходимо проводить процедуры регулярно, постоянно, а случайными и несистематическими процедурами, скорее, можно повредить организму. Кроме того, проводить закаливание необходимо постепенно, начиная с простейших процедур, чтобы дать организму привыкнуть.

Наиболее популярный вид закаливания предполагает использование холодной воды. Но, помимо этого, известен закаливающий эффект солнечных лучей и даже воздуха, хотя данные процедуры подходят прежде всего для детей.

Для женского организма оптимально подходит комплексная методика закаливания, сочетающаяся также с особенностями погодных условий. В таком случае летом можно предпочесть водные процедуры и солнечные ванны (с чего лучше и начинать), зимой же сочетать их с ходьбой по снегу, проводить закаливание морозным воздухом.

Закаливание водой лучше начинать летом. Сначала температура воды не должна быть слишком низкой (22–21 °С). Постепенно, с каждой процедурой или через день, температуру можно понижать на 1–2 °С. В том случае, если организм совершенно не приспособлен к зака-

ливанию, иммунитет понижен, можно начинать с обтираний или ножных ванн – первоначальная температура должна быть не ниже 27–26 °С, а температуру следует понижать на 1 °С не каждый день, а раз в 2–3 дня. Процедуры проводите также ежедневно.

После процедур необходимо хорошо растереть тело махровым полотенцем до появления красноты и ощущения тепла, приятного зуда. Но следует запомнить: и обтирания, и обливания необходимо проводить в определенном порядке, учитывая особенности кровеносной системы организма. Обливания и растирания желательно начинать с ног, двигаясь сверху вниз, затем таким же образом воздействовать на руки, после этого на тело, опять-таки сверху вниз до груди (сердца).

Очень полезно контрастное закаливание. В этом случае производится воздействие попеременно горячей и холодной водой. Но для его проведения организм должен быть хорошо подготовлен. При этом помните, что воздействие холодных температур должно быть в 2–3 раза короче воздействия горячей воды. Начинать необходимо с теплой воды. В первый раз процедура не должна превышать 2–3 мин. Впоследствии контрастность температур постепенно увеличивается, как и время воздействия.

## Хорошая осанка

Важность хорошей осанки для женщины трудно переоценить. Сохраняя в любых жизненных обстоятельствах и ситуациях правильную осанку, она способна не только сохранить свое здоровье, избежать множества неприятных осложнений и заболеваний, ухудшения работы внутренних органов, но и прекрасно выглядеть, поражать всех своей фигурой и «королевской статью», красивой посадкой головы.

Правильная осанка – это способность без особого напряжения прямо держать свое тело и голову. Для того чтобы осанка была безупречна, следует постоянно следить за тем, чтобы ровно сидеть (если у вас малоподвижная работа) и правильно стоять – не перекосившись, свободно, без напряжения, с одинаковой нагрузкой на обе ноги (лучше ставить их на ширину плеч). Ходить надо не сутулясь.

Проверить, правильная ли у вас осанка, можно таким образом: встаньте плотно у стены. При правильной осанке ее должны касаться голова, лопатки, ягодицы и пятки.

Для выработки и поддержания хорошей осанки очень полезны лыжи, всевозможные подвижные спортивные игры, плавание, утренняя гимнастика, включающая специальные упражнения для плеч и верхней части спины. Такие упражнения включают наклоны, круговые движения туловищем, прогибания, движения конечностями с максимальной амплитудой.

**Упражнение 1.** Встаньте или сядьте прямо. Голову держите ровно, смотрите вперед. Сплетите пальцы рук за головой и сдвигайте лопатки, пока не почувствуете напряжения в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5—10 с. Расслабьтесь, опустите руки, встряхните. Повторите 5—10 раз.

**Упражнение 2.** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Наклоните туловище вперед, не опуская голову вниз. Руки при этом отведите в стороны и немного назад – выдох, выпрямитесь – вдох. Повторите упражнение 8—10 раз.

## Легкая походка

Легкая походка, когда, как порой кажется, тело женщины или юной девушки просто парит над землей, – мечта многих. Но обрести такую походку не столь уж и сложно, если соблюдать определенные рекомендации и включить в свой комплекс утренней гимнастики несколько упражнений.

Прежде всего запомните, что обрести такую летящую походку можно только в том случае, если ваши ножки ухожены, здоровы и имеют такую обувь, с которой не возникает никаких проблем (удобна, по размеру, нигде не натирает, не тяжела, имеет не слишком высокие и устойчивые каблуки).

Для обретения легкой походки в ежедневную гимнастику необходимо включить упражнения для тонизирования и тренировки мышц ног.

Очень полезна также ежедневная гимнастика для стоп, включающая скатывание ими полотенца, тыльное и подошвенное сгибание стопы, круговые движения стопами, подъемы на носок.

Причиной тяжелой, не очень привлекательной походки, быстрой утомляемости также может быть плоскостопие или варикозное расширение вен. В первом случае (при плоскостопии) необходимо обратиться ко врачу и включить в свою ежедневную гимнастику несколько упражнений, помогающих избавиться от данного заболевания.

Варикозное расширение вен можно предотвратить или вылечить (в начальной стадии) специальной гимнастикой, холодными обливаниями ног снизу вверх, эластичными бинтами и спокойными прогулками на небольшие расстояния.

## **Стройная фигура**

Утренняя гимнастика, регулярные занятия спортом для обретения изящной, красивой фигурки просто необходимы. Занятия спортом нужны не только тем, кто страдает от лишнего веса, но и тем, кто просто хочет прекрасно выглядеть. Подтянутые мышцы, четко выраженная талия, красивые молодые формы – какая женщина не хотела бы это иметь? Но следует учитывать, что заниматься спортом необходимо регулярно, сочетая утреннюю зарядку, укрепляющую и тонизирующую, включающую комплекс упражнений на все группы мышц, с еженедельными (а желательно 3–4 раза в неделю) более активными занятиями.

При этом не имеет значения, что именно вы предпочтете – 3 раза в неделю ходить в бассейн, заниматься шейпингом или аэробикой, заниматься на тренажерах, каждое утро совершать прогулки бегом или даже проводить занятия йогой.

Только учитывайте, что занятия любым видом спорта необходимо начинать с малых нагрузок, соответствующих вашему состоянию здоровья и уровню подготовленности. Специалисты считают, что современной женщине, ведущей довольно-таки малоподвижный образ жизни (особенно на рабочем месте), следует для укрепления здоровья и обретения оптимальной физической формы заниматься спортом не менее 7 ч в неделю.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.