

Илья Мельников

# Здоровье и поддержание здоровья



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Здоровье и**  
**поддержание здоровья**  
**Серия «Бизнес-школа за 30 минут»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=639835](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=639835)*

*Бизнес-школа за 30 минут. Здоровье и поддержание здоровья:*

**Аннотация**

Популярно о поддержании здоровья бизнесмена.

# Содержание

Что такое здоровье	4
Идея хорошего здоровья	7
Шесть программ здоровья бизнесмена	9
Программа физической активности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Бизнес-школа за 30 минут**

## **Здоровье и поддержание здоровья**

### **Что такое здоровье**

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье. Говорят, что здоровье – всему голова, и что здоровье – самое большое богатство. Так, что же такое – здоровье? Древние медики давали такое определение здоровью: «...состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности». Совершенно верно: именно не ограниченный в своей жизнедеятельности человек может считать себя здоровым. Но понятие о здоровье бывает разным.

Так, например, человек не испытывает боли, ни на что не жалуется, но при небольшом усилии, которое, однако, превышает его обычную нагрузку, испытывает затруднение. Этот человек практически здоровый, считается, что он обладает здоровьем I степени.

Если человек свободно может преодолеть повышенную нагрузку, редко болеет простудными заболеваниями или вообще им не подвержен, то у такого человека хорошее здоровье

– здоровье II степени. Предприниматель должен стремиться к тому, чтобы у него было такое состояние.

Наконец, человек может преодолеть чрезвычайно сильные нагрузки, недоступные большинству людей, он и тренируется специально для этой цели. Это уже здоровье III степени, или гиперкомпенсированное здоровье. Им обладают выдающиеся спортсмены, космонавты и другие люди, целенаправленно совершенствующие свой организм. Встречаются люди с гиперкомпенсированным от рождения здоровьем, то есть с высоким уровнем здоровья, заложенным в генетическом коде. Однако и полученное по наследству здоровье нужно беречь.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, работой. Ни один нормальный человек не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или невольно они бездумно растрачивают здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Дела, заботы, обычная лень, курение, умеренное или неумеренное употребление спиртных напитков, переедание, нервное напряжение, малая физическая нагрузка – все это и многое другое незаметно подтачивает организм, и мы спохватываемся лишь тогда, когда заболеваем, когда лишаемся ничем не восполнимого драгоценного дара – здоровья. Но даже заболев, мы думаем не о том, что же произошло в нашем организме, что привело к болезни, не о том, как помочь организму, а о том, как избавиться от признаков заболева-

ния.

Однако борьба с болезнью – не есть борьба за здоровье. Ни в поликлиниках, ни в больницах здоровье не раздают, там лишь могут помочь при том или ином заболевании.

# Идея хорошего здоровья

Борьба за здоровье начинается лишь тогда, когда появляется идея хорошего здоровья и страстное желание ее осуществить. Чем раньше появиться это желание у предпринимателя, для которого хорошее здоровье и физическая форма являются важными факторами в его карьере, тем больших успехов можно добиться. Здоровый и жизнерадостный руководитель, излучающий обаяние и жизнерадостность, всегда имеет больше шансов в достижении успеха и приобретении имиджа привлекательной личности. Учитывая чрезвычайно напряженный характер труда в бизнесе, вряд ли стоит рассчитывать на успех в нем человеку с плохим здоровьем. Это именно тот случай, когда лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным.

С чего начать? Необходимо постоянно помнить о необходимости правильного питания, соблюдения режима физической активности и психического самовоспитания. Психические процессы регулируются не только расслаблением тонуса центральной нервной системы, но и переключением рода деятельности. Поэтому не обойтись без физических упражнений и закаливания. При этом важно отрегулировать и энергетические поступления, что достигается, опять же, рациональным питанием.

Таким образом, только сочетание физических нагрузок,

правильного питания и психической саморегуляции гарантирует высокий уровень здоровья. Такое сочетание для поддержания себя в надлежащей форме должно непременно входить в повседневную жизнь и стать образом жизни руководителя фирмы. Необходимо понять, что заниматься своим здоровьем – это необходимость, которая очень скоро превратиться в потребность, и тогда обратного пути не будет. Навыки здоровой жизни станут для вас столь же необходимыми, как воздух, вода и пища.



# **Шесть программ здоровья бизнесмена**

## **Программа физической активности**

Несколько минут физических упражнений – и вы надежно сохраните бодрость и хорошее самочувствие на долгое время. Физзарядка обеспечит вам уравновешенность и уверенность в себе. Независимо от того, насколько вы ограничены во времени, обязательно нужно найти эти несколько минут на поддержание себя в надлежащем физическом состоянии. Если вы себя хорошо чувствуете, то способны сделать гораздо больше. Вы не так скоро устанете, работа будет спориться и доставлять вам удовольствие.

Важную роль в этом играет самодисциплина, которая важна для руководителя не меньше, чем для спортсмена. В жизни предпринимателя бывает очень много моментов, когда именно самодисциплина становится решающим фактором.

# 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.