



ALAPFOK НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Вегетарианство - один из наиболее известных и древних способов потребления пищи. Вегетарианство активно применяется многими сторонниками здорового образа жизни

Различают строгое вегетарианство, сторонники которого отказались не только от мяса, рыбы, но и всех продуктов животного происхождения: молока и молочных продуктов, яиц, икры, меда и нестрогое вегетарианство, сторонники которого употребляют продукты животного происхождения.

По мнению вегетарианцев использование мясопродуктов усиливает процессы гниения в кишечнике.

Они утверждают, что диета вегетарианцев больше всего соответствует требованиям человеческого тела, предупреждению болезней и достижению долголетия.

Строгие научные данные этого не подтверждают, однако шестая часть человечества придерживается вегетарианства. Но отрицательное влияние чистого вегетарианства в развитии детей доказано точно. Как правило, школьники-вегетарианцы отстают в физическом развитии от сверстников.

KÖZÉRFOK СРЕДНЕ-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Большинство людей считают себя совершенно здоровыми, если у них более менее нормально функционируют физиологические системы. Тем не менее они могут быть больны вплоть до неизлечимых хронических болезней, которые не выявляются тестами оценки физического здоровья и связаны с нарушением их психики.

Здоровый психически человек, это человек, у которого психические функции задействованы полностью, отмечается физиологическое, умственное и социальное благополучие, а также сохранена возможность адекватной адаптации к окружающей действительности, активной производственной и другой деятельности, что очень необходимо для здорового образа жизни.

Расстройство психики очень распространенное явление у населения, к сожалению, большинство таких пациентов считаются совершенно здоровыми и они есть среди приверженцев здорового образа жизни. Реально оценивайте соразмерность действительности и реакции на нее Вас и Ваших близких.

Более всего распространенные расстройства психики: иллюзии (искаженные восприятия существующих явлений), галлюцинаций (восприятия отсутствующих явлений), деперсонализация (нарушение восприятия тела), дидеализация (нарушение восприятия помещения и времени), символическое мышление (приписывание обыденному особенного значения), аутистическое мышление (оторванное бытие от окружающей среды), назойливые состояния (мания и фобия), суперценные идеи (приписывание мыслям особенного значения), парамнезия (псевдовосприятие), парабулия (нарушение естественной страсти и инстинкта самосохранения), эйфория, расщепление личности.



FELSŐFOK ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Ухоженность – это обязательное качество и неременное условие для ведущего здоровый образ жизни человека, независимо от его пола или возраста. Хотя понятие ухоженность несколько размыто, очевидно, что состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкупе с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека – характеризуют его ухоженность в очень полной мере.

Ухоженность - это далеко не внешний вид, скорее когда Вы спокойно и непринужденно можете снять с себя все, что на Вас надето, и не станете от этого хуже Вы можете считать, что ухожены.

В старании выглядеть ухоженным очень важно соблюдать чувство меры и стиля. Женщинам очень легко скатиться до уровня вульгарности проституток, а мужчинам превратиться в обсахаренных, припудренных офисных чиновников полусреднего пола.

Ухоженным нельзя стать за день. Для наблюдательных людей не секрет, заботитесь ли Вы о себе постоянно (или, как минимум, это делает за Вас близкий человек) или Вы приняли срочные меры для того, чтобы выглядеть респектабельным и ухоженным человеком. Имея деньги можно достаточно быстро купить новый "прикид", привести в порядок волосы и ногти, освежить лицо, но не получится за день сделать "голивудскую улыбку", нарастить волосы на голове, привести в норму свой вес и в порядок дряблую кожу.

Огромное влияние на представление об ухоженности оказывают волосы. "Волосы: легкая плоть, с которой соприкасаются наши духовные мысли, как если бы она была фильтром, отделяющим материю и инстинкт от души и духа" – так о волосах отозвался Фридрих Ницше. Они создают женщине различное выражение ее состояния в зависимости от прически и цвета, а в мужчине и от степени выбритости.

Относительно женских причесок, сейчас более распространены строгие, гладкие стили. У молодых мужчин в моде удлиненные волосы и креативные прически, как альтернатива короткие волосы военного образца.

Естественный запах человека определен структурой бактерий, живущих на коже. Запах пота влияет не только на общий стиль и ухоженность человека, но также и его здоровье. Считается, что запах тела становится более заметным и пот окисляется быстрее, если организм зашлакован из-за неправильного питания.

Самый широко распространенный способ изменить запах пота – использование антиперспирантов (дезодоранты, останавливающие потоотделение). Это допустимо, но согласно всей доступной информации слишком частое блокирование потовых желез может привести к формированию жировиков. Так, применение антиперспирантов считается безопасным пять дней в неделю, но два дня нужно дать отдохнуть своим подмышкам.

Лучшее средство от запаха пота - душ. Душ современный человек может принимать дважды в день - утром и вечером, а также днем в случае необходимости.