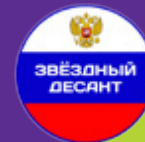


поколение
Z0III



@komanda_zvezdnyy_desant



@generation_zozh

ЗОЖ

ПОСОБИЕ

Инструкция по применению
человеческого организма:
основы физической культуры,
здорового питания
и духовно-нравственного развития

Злата Чепурная

ЗОЖ ПОСОБИЕ

Инструкция по применению
человеческого организма:
основы физической культуры,
здорового питания
и духовно-нравственного
развития

Москва, 2021

ЗОЖ ПОСОБИЕ

Инструкция по применению
человеческого организма:
основы физической культуры,
здорового питания
и духовно-нравственного
развития



Только что прочитал инструкцию и пожалел, что не я её написал! Все четко и по делу. Нет заумных терминов и невыполнимых советов. Самое главное в ней — отсутствие нравоучительного тона, Злата именно настраивает наш

дух на победу над ленью! Один путешественник перефразировал известное изречение и в новой редакции оно звучит так: «Главное не участие, главное — Победа!». Я бы сделал это эпиграфом к данной «Инструкции»!

Мясников Александр

врач-кардиолог, врач общей практики,
теле-, радиоведущий, общественный
деятель, автор книг о здоровье

«Человек — совершенная биологическая машина, которая может как самовосстановливаться, так и саморазрушаться, и эти процессы регулирует сам человек».

Злата Чепурная

Приветствую Вас, дорогие друзья!



Если Вы сейчас читаете это ЗОЖ-пособие, мы либо знакомы с Вами, либо Вы человек, который интересуется здоровым образом жизни и находится в поиске правильного пути.

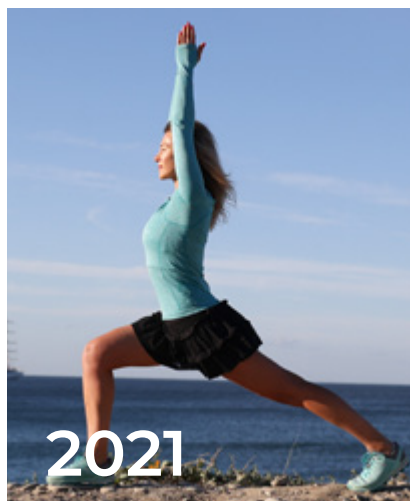
Здесь Вы найдёте научно-теоретическую информацию, подкреплённую моим практическим жизненным опы-

том, цитаты известных людей, а также комментарии моих авторитетных друзей.

Когда-то я сделала свой выбор в пользу здорового образа жизни — ЗОЖ, и со временем моя жизнь изменилась кардинально. Изменения эти были постепенными, я не «рубилась с плеча», и в течение 15 лет почти (!) достигла своего идеального образа жизни. Именно почти, ведь нет предела самосовершенствованию.

Я сейчас выгляжу и чувствую себя лучше, чем 20 лет назад. Мне нравится моя внешняя и внутренняя трансформация. Качество моей жизни на порядок улучшилось и я очень захотела с Вами поделиться своим опытом.

Может быть он тоже кому-то поможет изменить свою жизнь в лучшую сторону.

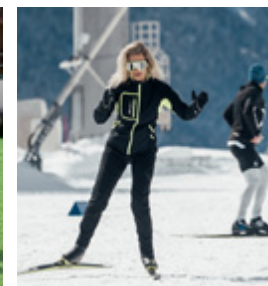
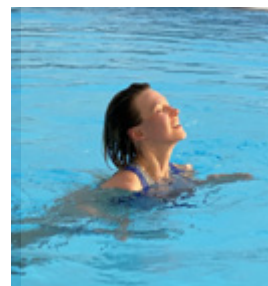


Я испробовала всевозможные диеты, интервальное голодание, разгрузочные дни, «экадаши», практику лечения и профилактику простудных заболеваний народными средствами. Различные тренировки на свежем воздухе, с собственным весом, тренажёрный зал, фитбокс, бег, йогу, практику оздоровительную ходьбу, освоила сапборд, горные и беговые лыжи.

Занимаюсь закаливанием, плаваю в холодной и окунаюсь в ледяную воду. Знаю почти всё о спа и банных процедурах. Осознала, что окружающий нас мир — это проекция нашего внутреннего состояния, и когда мы меняем наши внутренние установки, то всё вокруг нас меняется в ту сторону, в которую мы направились.

Все знают, что здоровье² — это залог счастливой и полноценной жизни, поэтому мы с коллегами пришли к выводу, что всем людям при рождении нужно выдавать пособие: «Инструкция по применению человеческого организма», в котором будут описаны основы физической культуры, здорового питания и духовно-нравственного саморазвития. Эти «три кита» являются основой здоровой и счастливой жизни.

Я расскажу Вам о своём распорядке, сформировавшемся за много лет, о выстроенной системе питания, тренировок, закаливания, о разгрузочных днях и тренингах психо-эмоционального положительного настроения.



² По определению ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Основные документы сорок восьмое издание/ Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения 2014.
URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>



ПЕРВЫЙ ШАГ

Со временем я выстроила для себя некую «лестницу» к идеальному образу жизни, которая состоит из 7 основополагающих ступеней

1 ступень

намерение

У Вас должно быть искреннее желание изменить свою жизнь к лучшему — повысить её качество, быть здоровыми и счастливыми.

2 ступень

действие

Не откладывайте на завтра или условный «понедельник», а начните менять свою жизнь прямо сейчас.

3 ступень

ежедневный позитивный настрой

Утром — благодарность Вселенной (молитва в свободной форме) за возможность жить в этом Море, вечером — за уроки, которые она нам преподнесла.

4 ступень

режим сна

Нужно приучить себя ложиться и вставать в одно и то же время — идеально ложиться в 22:00–23:00 вечера, а вставать 6:00–7:00 утра.



Регенерация внутренних органов и систем приходится на фазу глубокого сна — с 23:00 до 03:00. Если человек ложится спать позже, то он теряет способность к восстановлению.

Недосып (менее 7 часов сна) снижает способность организма контролировать уровень глюкозы в крови, разрушительным образом сказывается на иммунитете,

делая нас уязвимыми для инфекций.

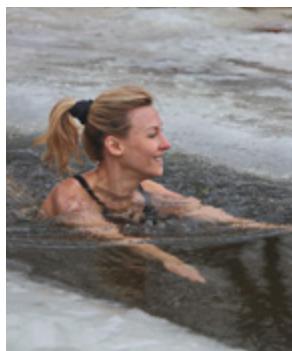
Организм людей с недостатком сна производит избыточное количество грелина — гормона, отвечающего за возникновения чувства голода, таким образом повышается риск ожирения.

5 ступень

закаливание

Как минимум, нужен холодный, бодрящий душ утром, а вечером, непосредственно перед сном, тёплый, расслабляющий.

Контрастные банные процедуры отлично закаляют и тело, и душу, поэтому стараюсь посещать баню 2-3 раза в неделю. Всевозможные скрабы, медовые маски и арома-масла настраивают на позитивный лад и благотворно влияют на наш внешний вид. Постепенно приучив свой организм к низким температурам, теперь на Чёрном море я вообще не закрываю купальный сезон, а зимой в Москве окунаюсь в прорубь.



Любовь к банным процедурам сподвигла меня к производству натуральной СПА-косметики Optimus Naturae (лат. — «Лучшее от Природы»), которая до начала финансового кризиса 2014 года успешно реализовывалась в Московских аптеках AVE Lухury В данный момент проект «заморожен» и ждёт лучших времён для повторного запуска.

Уже даже есть интересная идея запуска совместной линии с Комбинатом «Крымская Роза».

6 ступень

физическая активность

Ежедневная утренняя зарядка, плюс чередование аэробной² и силовой нагрузки через день.

Идеально заниматься на свежем воздухе, в любую погоду с собственным весом³.

Когда мне говорят, что ЗОЖ — это дорого и нет возможности купить клубную карту в фитнес клуб, на это я всегда отвечаю: «Когда у меня было одновременно 3 карты в разные фитнес-клубы (один из которых находился в моём доме), в какой-то момент я начала заниматься на улице и мне так это понравилось, что теперь последние несколько лет меня редко можно увидеть в спортзале (в помещении).



² Аэробные нагрузки — это непрерывные (не менее 30 мин.), технически несложные с большим количеством повторов физические упражнения, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса. Ю. М. Поздняков «Физическая активность» Региональный образовательный проект «Здоровье сердца Подмосковья», 21 стр.

³ Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие. ВОЗ // Информационные бюллетени/Подробнее/Физическая активность, 26 ноября 2020 г.

URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

7 ступень

здоровое питание⁴

Разнообразный рацион каждый день!

На завтрак я люблю кашу, поэтому каждый день чередую — ячневую, гречневую, овсяную, пшённую и тд. Добавляю в неё сухофрукты — один день курага, другой, чернослив, потом изюм или инжир и тд.

Также добавляю орехи — кешью, или кедровые, или грецкие, или миндаль и тд. Иногда добавляю сливочное или топленое масло, а также твёрдый сыр.

Таким образом, получается сытный, полезный и разнообразный завтрак каждый день. С обедом аналогично, только разнообразие в овощах и зелени, а также в основном блюде — если вы едите мясо, чередуйте животных, рыбу и морепродукты. Если не едите животную пищу как я, то чередуйте различные бобовые — горох, нут, фасоль, чечевицу или шпинат, грибы, которые также богаты растительным белком. А если к бобовым добавить бурый рис или другую крупу, то получается растительный белок такого же качества, как мясо, только более полезный.

⁴ Здоровое питание должно быть разнообразным, так как не существует одного продукта, в котором были бы сконцентрированы все необходимые вещества. Сбалансированный рацион должен обеспечить организм человека необходимым количеством воды, минеральных веществ, углеводов, жиров, белков и витаминов. Только в этом случае вы на долгие годы обеспечите себе хорошее самочувствие и сведете к минимуму риск развития заболеваний. Здоровое питание, 21 августа 2020. URL: <https://gnicpm.ru/articles/zdoroviy-obraz-zhizni/zdorovoe-pitanie.html>

Между обедом и ужином, не позднее 16-17 часов, я съедаю 1-2 фрукта или ягоды, также каждый день разные.



Если нестерпимо хочется десерта, то не отказываю себе и съедаю его на обед или на полдник, после фруктов.

Лайфхак: чай пить лучше до десерта, так вы его меньше съедите ;)

Между приемами пищи я пью по стакану воды — первый после

пробуждения, потом во время зарядки.

А также, за полчаса до обеда, до полдника и до ужина. Ужин у меня не позднее чем за 2-3 часа до сна, чтобы пища успела перевариться и не мешала организму расслабиться, и спокойно отойти ко сну.

Соответственно, ужин должен быть максимально лёгким, в идеале у меня бланшированные или слегка тушёные овощи. Я люблю брокколи, шпинат, цветную капусту.

Самая лучшая для нас мотивация — это наши внутренние изменения, которые видят окружающие. Вы начинаете как бы светиться изнутри и это ощущают люди, потому что это происходит на более тонком энергетическом уровне и Вам уже не нужно никому доказывать, что Вы хороший человек — это и так все чувствуют.



ДУХОВНОЕ САМОРАЗВИТИЕ

Мы сами являемся творцами собственной жизни, и только от нас самих зависит наше физическое и психо-эмоциональное состояние, которое требует постоянного самоконтроля.

Чтобы быть здоровым, нужны постоянные собственные усилия. Их нельзя заменить «волшебной таблеткой». Человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старения организма и усугубления болезней.

Человек может улучшить качество и увеличить продолжительность своей жизни на много лет и оставаться активным фактически до самой смерти, соблюдая элементарные правила.

Всё, что мы имеем на данный момент — происходит закономерно и только по нашему согласию.

Никто не может повлиять на нашу жизнь, даже если даёт нам советы и наставления, всё равно окончательный выбор за нами.

Всё зависит только от наших мыслей, желаний, действий или, наоборот, бездействий.

Всё, что у нас есть — это всё мы заслужили себе сами в прямом и переносном смысле. Не то, что мы недостойны большего — нет, мы все достойны хорошей и благополучной жизни, просто нужно прилагать больше внутренних усилий для достижения желаемого. Именно внутренних усилий — качество изменений нашей душевной организации, проецирует изменения на материальном уровне.

Чтобы избавиться от проблемы, нужно для начала признать её и осознать, что решить её можем только мы сами и никто другой.

В первую очередь, мы должны убедить себя взять полную ответственность за свою личную жизнь и начать действовать.



Перемены наступят в жизни, если мы к этому искренне готовы, только наша внутренняя решимость открывает двери новому этапу в нашей жизни и мы начинаем активно эволюционировать.

Нам никто не может навредить, если мы этого не захотим. Человек — это энергетическая субстанция. Всё происходящее в нашей жизни мы сами притягиваем своими внутренним состоянием. На каком вибрационном уровне мы находимся, то и визуализируется в нашей жизни.

Не усложняем жизнь ни себе, ни другим. Духовно развиваемся, выполняем и усваиваем свои жизненные уроки, за которыми пришли в этот мир.

Только осознание и принятие причин происходящего может нас перевести на следующий уровень развития. Как в школе в следующий класс, но в нашей

«школе жизни» много «второгодников», которые будут проходить неувоенный материал раз за разом. «Воспринимайте меня таким, какой я есть» — любимое выражение «двоечников». Нежелание внутренне меняться, обвинять в своих личных бедах кого угодно, только не себя — порождает «человека-потребителя», которому все должны. Когда человек находит причину всех своих бед внутри себя — он превращается в «человека-созидателя» и тогда начинает трансформироваться его окружающая реальность.

Мы все хотим быть здоровыми и счастливыми и даже знаем, что именно нужно делать, чтобы этого достичь. Но почему некоторые люди этого не делают?

Потому, что они слишком заняты. Слишком заняты, чтобы быть здоровыми и счастливыми.

Абсурдно звучит, не правда ли?



«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя — это вы в прошлом, и единственный человек, лучше которого вы должны быть — это вы сейчас», сказал один очень мудрый человек.

Из всего огромного информационного потока мы берём то, что считаем нужным и формируем из него своё субъективное мировоззрение.

У каждого оно уникальное — нет абсолютно идентичных людей, всегда найдётся в чём-то расхождение.

Мы никак не можем повлиять на жизнь другого человека, даже если даём ему какие-то советы, ведь выбор всё-равно каждый делает свой.

Лучшая мотивация — это ваш личный результат. Если видите, каким крепким и здоровым стало Ваше тело, красивой и упругой кожа, то питаться вредной пищей и лишать себя физической активности уже не сможете», — сказала певица Валерия, и глядя на её внешность, невозможно не поверить ей.

Но здоровый образ жизни — это не только физкультура и правильное питание, это ещё и здоровое отношение к людям, к природе, к своей стране, поэтому в своём новом проекте «ЭкоЦентр — Место силы» я решила объединить все эти направления:

- продвижение ценностей здорового образа жизни;
- формирование культуры экологического туризма;
- охрана окружающей природы.





Тренд современного мира — здоровый, спортивный человек без вредных привычек.

В ближайшем будущем работодатели будут делать выбор в пользу человека, который ведёт здоровый образ жизни:

- занимается спортом;
- не курит и не пьёт алкоголь;
- следит за своим физическим и духовным здоровьем.

Ведь человек, который придерживается здорового образа жизни:

- не тратит рабочее время на постоянные «перекуры»;
- у него нет последствий «после бурных алкогольных выходных», которые выбивают из полноценного рабочего процесса и не дают сконцентрироваться;
- он менее подвержен депрессивным состояниям, редко или совсем не болеет;
- с лёгкостью и оптимизмом подходит к решению сложных и нестандартных задач.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фундаментом здоровой и счастливой жизни является физическая активность, которая, в прямом смысле слова, аккумулирует в человеке жизненную энергию. Человек является «мини электростанцией», которую нужно активизировать каждое утро. Поэтому так важна утренняя зарядка

В самом слове «зарядка» кроется глубокий смысл — человек подзаряжается после пробуждения, чтобы была необходимая энергия для реализации своих жизненных задач.

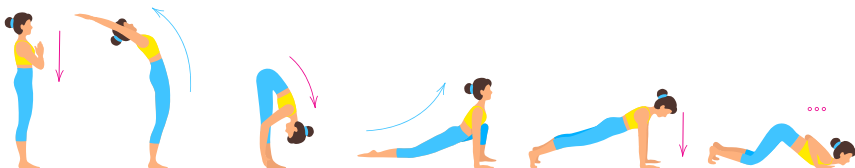
Чем больше у человека жизненной энергии, тем он здоровее, успешнее и, соответственно, счастливее.



Есть очень эффективная древняя техника утренней зарядки, которая есть в открытом доступе, но о ней мне поведал друг и наставник — Дмитрий Юрьевич Соин — профессор, кандидат социологических наук, ректор европейского Института Юсто, политолог, религиовед, йог с 20-летним стажем.

«Индусы и тибетцы говорят что «белые учителя» в количестве 7-ми человек, пришли с Севера и дали им мудрость — Веды, и они говорили о мирах, которые отличны от Явного мира».

Комплекс упражнений «Приветствие солнцу» и «Око Возрождения», в совокупности занимают 20-40 мин., в зависимости от интенсивности их выполнения. Эффект от них поразительный — Вы бодры, веселы, оптимистично настроены и готовы горы свернуть! Со временем Ваше тело гибкое, здоровое и подтянутое.



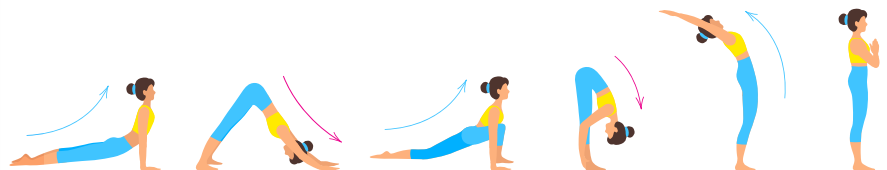
Занятия физкультурой активизируют кровообращение, а более глубокое дыхание содействует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, он начинает работать более продуктивно, что повышает способность человека сосредоточиться и быть более эффективным.

Ранее считалось, что количество нейронов у человека предопределено и не увеличивается с момента рождения.

И многим известно выражение: «Нервные клетки не восстанавливаются».

Но исследования показали, что занятия спортом оказывают влияние на нейропластичность — возможность мозга «перепрошивать» себя, чтобы улучшать настроение, вызывать ощущение благополучия, повышать учебные навыки и степень самоконтроля. Упражнения даже повышают скорость, с которой мозг обрабатывает информацию.

Стимулирующее воздействие оказывают небольшие нагрузки. Увеличение их интенсивности и объема не соответствующих подготовленности человека могут быть бесполезными, а при определенных условиях даже негативно влиять.



После тренировки должен быть прилив сил, а не их упадок и изнеможение.

Участки мозга — отвечающие за обучение и память — могут вырасти из абсолютно новых нейронов с помощью нейрогенеза.

Возможно, это благодаря влиянию упражнений на определенный гормон мозга, известный как нейротропный фактор мозга. Для мозга нейротропный фактор является своего рода «удобрением».

Упражнения повышают степень ингибиторного контроля (самоконтроля), что впоследствии улучшает нашу способность менять привычки или устоявшиеся модели поведения.

При кардионагрузке усилен приток крови к префронтальной коре — области головного мозга, кото-

рая отвечает за принятие решений, планирование будущего, целенаправленное поведение и эмоции.

Ранее просто предполагалось, а теперь становится фактом доказанным наукой, что на фоне увеличения физической активности происходят изменения внутри головного мозга на клеточном уровне.

Именно это я ощутила на себе.

Все проекты, которые реализовываю в данный момент — я придумала во время физической активности: социальный проект «Команда Звёздный Десант», «Спортивная Страна Звёздного Десанта», спортивно-туристический «ЭкоТропа Здоровья», оздоровительный «ЭкоЦентр — Место силы», медиа-проект «Красивая Россия».



У меня изменились взгляды на жизнь, произошла переоценка ценностей и сменились ориентиры. Ко мне как озарение стали приходить нестандартные решения затруднительных ситуаций.

И я теперь знаю, чтобы найти ответ на возникший вопрос, надо идти на пробежку).

Спорт помогает поддерживать не только хорошую физическую, но и позитивное эмоциональное состояние, что очень важно для людей в любом возрасте.

Достаточная физическая активность продлевает жизнь и улучшает ее качество. Занятия спортом влияют на настроение, ощущение благополучия, способность решать интеллектуальные задачи.

Ходьба пешком или езда на велосипеде, подъемы и спуски по лестнице пешком, активный отдых — уменьшают риск многих заболеваний.

Регулярные занятия физкультурой создают позитивный настрой, улучшают качество жизни, поэтому, люди, которые занимаются спортом, в большинстве своём оптимисты, соответственно, более удачливые. У оптимистов есть отчётливое понимание — из любой курьёзной ситуации можно выйти победителем, даже если проиграл — негативный опыт можно выгодно использовать в свою пользу.

О влиянии физических упражнений на психику человека говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем.

Средняя спортивная активность помогает человеку улучшить самооценку, понизить тревожность и уровень депрессии, помогает бороться с вредными привычками, а также минимизирует влияние стресса на организм.

Многие исследования показывают — физические упражнения являются надежной защитой против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации», таких, как: гипокинезия (малоподвижный образ жизни), избыточный вес, курение, алкоголь и некоторые другие вредные факторы.

Особенно полезны в этом отношении вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Таким образом, физкультура является лучшим природным транквилизатором — более действенным, чем лекарственные препараты и токсичный алкоголь, которым некоторые люди, якобы, снимают стресс. Алкоголь не только усугубляет психо-эмоциональные проблемы, но и разрушительно действует на внутренние органы.

В нашей семье это давно поняли и теперь даже на Новый год мы не покупаем шампанского. На нашем столе лимонад собственного производства, глинтвейн на гранатовом соке, всевозможные ягодные морсы и травяные чаи, которые продлевают нашу молодость.

Кстати, от лекарств я тоже давно отказалась т.к. поняла, что самая лучшая защита нашего организма — это сильный иммунитет.

Проверенный на себе, очень действенный способ укрепить свой иммунитет — это:

- занятия спортом (физкультура, зарядки, тренировки с собственным весом, бег, велопогулки, походы в горы и тд);
- закаливание (обливания или окунание в холодную воду);
- правильное, умеренное питание (поменьше животной, жареной и жирной пищи — легко запомнить три «Ж»);
- разгрузочные дни 1-4 раза в месяц (овощи или фрукты, а если Вы «продвинутый пользователь», то на воде)

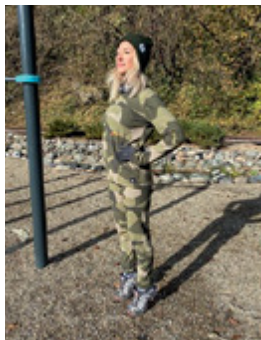
Даже если у меня начинаются простудные симптомы, я делаю «эликсир здоровья и молодости» — лимон с кожурой, имбирь, куркуму, клюкву, мёд смешиваю в блендере и пью с травяным чаем 3-5 раз в день между приемами пищи.



Все упражнения делаем 10-20 повторений

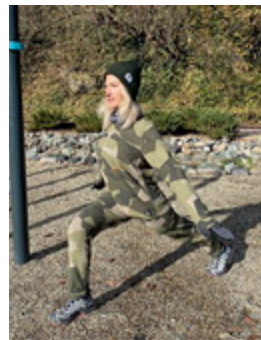
Иногда тренируюсь с эспандером или небольшими утяжелителями.

На свежем воздухе эффективность таких занятий увеличивается в несколько раз.



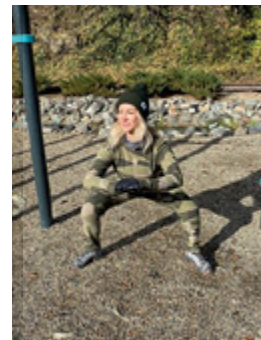
Разминаем голеностоп и прокачиваем икроножные мышцы

Становимся на носочки, задерживаемся в верхней точке на 1-2 секунды, затем плавно перекатываемся на пятки.



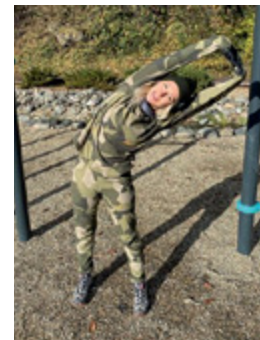
Прокачиваем заднюю поверхность бедра

Одна нога впереди, другая сзади — делаем сгибание-разгибание впереди стоящей ноги. Следим за тем, чтобы колено визуально не выходило за большой палец впереди стоящей ноги.



Прокачиваем внутреннюю часть бедра

Широкая постановка ног, приседаем до параллели с полом, затем напрягаем ягодицы и с напряжением встаём. После необходимого количества повторений можно сделать «пружинку» в нижнем положении.



Прокачиваем мышцы спины и косые мышцы живота

Руки в замке над головой, делаем наклоны сначала несколько повторение в одну, затем в другую сторону.



Прокачиваем нижний пресс

Руки в замке над головой, немного прогибаемся назад, затем опускаем корпус вниз. В нижней точке напрягаем пресс и за счёт него поднимаемся вверх.



Однако нельзя сказать, что физкультура и правильное питание являются панацеей от всех болезней. Здоровому человеку они предоставляют возможность всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий.

Последние несколько лет я занимаюсь физкультурой на улице с собственным весом в любую погоду и в любое время года. Бег по пересечённой местности, упражнения на лестнице, приседания, выпады, классические и обратные отжимания от скамеек, упражнения на пресс из положения стоя и так далее.

Положительное влияние оказывает быстрая ходьба и упражнения, которые выполняются не менее полчаса 3-5 раз в неделю. Воздействие более очевидно, если заниматься по предложенной программе не менее трёх-четырёх месяцев подряд. За это время запускаются процессы трансформации и появляются видимые результаты, после которых Вы уже не сможете их забросить).

Из всех видов физических нагрузок аэробной направленности, которые повышают психическое здоровье, бег является наиболее популярным.

Бег — естественное, практическое, не требующее больших затрат дополнение к традиционным методам психотерапии.

В одном из исследований было установлено, что использование бега для лечения депрессии оказалось в 4 раза дешевле, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии. В результате физкультуры снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Было установлено, что после бега уровень гормона «отвечающего» за хорошее настроение и самочувствие — бета-эндорфина в крови значительно повы-

шается: через 10 минут тренировки увеличивается на 42%, а через 20 минут — уже на 110%.

В начале своего пути к идеальному образу жизни я не любила бег и всячески его избегала, занималась только в тренажёрном зале или на групповых занятиях в фитнес-клубе.

Но, в 2014 году я с друзьями приняла участие в военно-спортивном соревновании «Гонка героев», которое на меня произвело неизгладимое впечатление и кардинально повлияло на мою жизнь. На финише у меня было неизвестное ранее чувство эйфории после прохождения 10 км с препятствиями, а ещё я почувствовала и поняла, что такое командный дух и взаимопомощь, что трудности преодолеваются легче и эффективнее, когда мы объединяемся.

Также у меня произошло переосмысление фактов истории Великой Отечественной войны.



Проползая в луже грязи под танком, он выстрелил холостым зарядом, и от звона в ушах я некоторое время плохо слышала. Было тяжело и тревожно на душе, я представила себя в то страшное военное время и поняла, что люди той эпохи были не просто защитниками своей Родины, они были настоящими отважными героями, подвиги которых мы должны бережно хранить и никогда, и никому не давать переписывать истинную историю ВОВ.

Этот случай стал для меня переломным — произошёл некий катарсис в моей жизни, после которого возникло явное желание быть полезной нашей стране.

Весной 2015 года я объединила своих известных друзей — успешных спортсменов, популярных артистов, телеведущих, общественных деятелей и мы начали участвовать в спортивных соревнованиях, показывая собственным примером, что Россия — спортивная держава!



Таким образом, зародился социальный проект «Команда Звёздный Десант», который по настоящее время с успехом реализуется во многих регионах нашей страны.

За 6 лет работы, проектом было охвачено более 20 субъектов Российской Федерации, проведено более 300 крупных мероприятий. Команда участвует в мероприятиях «Роспатриотцентра», «РосМолодежи», «Москомспорта», «Всероссийского студенческого корпуса спасателей», «Российских студенческих отрядов», «Волонтёров-медиков», «Ассоциации волонтёрских центров», «Содружества выпускников детских домов» и др.

Участники проекта собственным примером популяризируют спорт и здоровый образ жизни, участвуют в спортивных, образовательных, благотворительных, патриотических и экологических акциях, мероприятиях по развитию внутреннего туризма.

При поддержке «Команды Звездный Десант» проводились Фестивали и Форумы «Большая Перемена», «Таврида Фест», открытые тренировки в городских парках по всей стране, гонки ГТО для студенчества, в которых приняли участие в общей сложности около 9000 человек, фестивали ГТО в вузах с участием 3000 студентов, забег в поддержку российских легкоатлетов, Физкульт-парад навстречу XIX Всемирному Фестивалю молодежи и студентов, в котором приняли участие более 2000 человек.

«Автопробег памяти» по маршруту Москва - Воронеж - Новороссийск - Керчь - Симферополь - Ялта - Севастополь протяженностью маршрута 5000 километров. «Народный забег 2019» в рамках федерального проекта «Крымская весна», посвящённого 5-летию воссоединения Крыма и Севастополя с Россией.

Во время пандемии, в рамках проекта #МыВместе, совместно с «Волонтёрами-медиками» и проектом «Зарядка РФ», были запущены всероссийские онлайн-марафоны #ЗарядкаДомаРФ и #ЗдоровыйВНовыйГод.

В этот непростой период, Командой был разработан «Распорядок дня для формирования сильного иммунитета».

По мере более глубокого погружения в тематику здорового образа жизни, я начала прослеживать некий алгоритм того, как физическая активность человека положительно влияет на его успешность, и увидела в этом закономерность в большинстве случаев. Меня это очень заинтересовало и я начала детальное изучение вопроса.

Я поняла, когда меняемся мы — меняется мир вокруг нас. Когда люди занимаются спортом, ведут здоровый и активный образ жизни, они становятся равнодушными к окружающим, к природе, и к судьбе нашей страны.

Яркие примеры моих успешных друзей, знакомых и коллег вдохновляют и заставляют двигаться вперёд.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Еда — это строительный материал для нашего тела, и прочность нашего строения будет зависеть от качества кирпичиков, из которых мы его создаём

Клетки нашего организма полностью обновляются каждые 3 года, поэтому за это время мы можем полностью «перезагрузить» нашу «биологическую машину».

Здоровое питание — это умеренность во всем, даже в умеренности. Правильная еда может быть одним из удовольствий в полноценной здоровой жизни. Думать, прежде чем съесть что-либо, — разумное поведение для осознанного человека, живущего в эпоху глобализации, излишеств, объединения химической и пищевой промышленности².

Банальное выражение — «мы то, что мы едим», очень точно отражает всю суть сказанного.

Если человек ест пищу вредную и тяжёлую, он становится тучным и неудовлетворенным, это негативно отражается не только на его здоровье, но и на взаимоотношениях с окружающими.

Если же человек питается лёгкой и полезной пищей, соответственно и в общении он легкий и приятный.

После того, как мы начали приводить в порядок своё тело, приступаем к осмыслению, какое «топливо» мы заливаем в свою «биологическую машину»

Если провести аналогию с дорогим автомобилем — люди бережно к нему относятся, вовремя делают ТО, заливают качественный бензин, поддерживают его внешний вид в порядке и тд.

² Здоровое питание должно быть разнообразным, так как не существует одного продукта, в котором были бы сконцентрированы все необходимые вещества. Сбалансированный рацион должен обеспечить организм человека необходимым количеством воды, минеральных веществ, углеводов, жиров, белков и витаминов. Только в этом случае вы на долгие годы обеспечите себе хорошее самочувствие и сведете к минимуму риск развития заболеваний.

Здоровое питание, 21 августа 2020. URL: <https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/zdorovoe-pitanie.html>



ЧЕЛОВЕК — БИОЛОГИЧЕСКАЯ МАШИНА!

Вы задумывались, сколько стоит человеческий организм, если только сердце стоит миллионы... так почему же мы так халатно относимся к своей многомиллионной «биологической машине»?



Яков Плясунов — нутрициолог, специалист по превентивной медицине, более 20-ти лет занимается исследованиями возможностей человеческого организма, вывел формулу, как максимально долго сохранить здоровым наше физическое тело при помощи коррекции питания.

Система управления и баланса физического тела, основанная на 20 годах исследований «Био Апгрейд» (Био обновление).

Яков определил 6 основных факторов, придерживаясь которых можно избежать многих проблем со здоровьем

1. Водный баланс³ (человек примерно на 70-80% состоит из воды).

Питание с 75% содержанием влаги останавливает старение организма. Баланс влажности воздуха — влажность воздуха должна быть 40-60%.

2. Кислотно-щелочной баланс — Ph баланс.

Питание 75% щелочной (6-7 pH) пищей сохраняет кислотно-щелочной баланс в организме. Так как физическое тело на 75-85% щелочное, то 75% продуктов должны быть 6-7 pH

³ Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды невозможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела. Потребность здорового человека в воде в зависимости от интенсивности работы, окружающей среды может составлять 28-35 мл на 1 кг веса.

URL: <https://gnicpm.ru/artides/zdoroviy-obraz-zhizni/sobyudaete-li-vy-vodnyi-balan>

3. Баланс антиоксидантов — количество заряженных элек-тронов (кровь человека — 100 мВт).

Питание с высоким содержанием антиоксидантов (электронов) минимум 1 миллиард на 100 мл жидкости сохраняет здоровье и ресурсы организма. Чем меньше термической обработки пищи, тем больше в ней антиоксидантов.

4. Температурный баланс (организм человека примерно 40 градусов).

Для сохранения электрзаряда и кислотно-щелочного баланса 75% пищи употребляйте без термической обработки, согревайте холодные фрукты и овощи в горячей воде перед употреблением. Возможно подвергать термической обработке не более 25% пищи (идеально если на пару или в течение 20-30 секунд на сковороде).

5. Баланс времени приема пищи.

Утром благоприятно принимать 75% щелочных и 25% кислых фруктов. В полдень организм может переварить самую тяжелую пищу. Вечером — максимально легкую, щелочную пищу.

6. Калорийный баланс.

Согласно конституции человека — не занижать и не завышать стандартные рамки. При переходе на 50-75% на другой тип питания, важно учитывать калорийный баланс.

На 75% соблюдение 6 балансов предотвратит болезни у любого человека, но так как люди отличаются физически и психологически на 25% коррекция питания и среды происходит по индивидуальным формулам



ВСЁ В НАШИХ РУКАХ

Резервы
человеческого
организма намного
долговечнее, чем
мы привыкли
считать

В древних писаниях упоминаются люди живущие чуть ли не до 1000 лет, так почему же мало кто перешагивает сейчас порог столетия?

Ещё 150 лет назад упоминались деревенские 120-140 летние долгожители.

А Николай II награждал к 100 летию Победы над Наполеоном несколько десятков участников войны 1812 года. И это только тех, кто смог приехать, кого нашли и уведомили.

Знаете почему? Пища была простая, экологически чистая и не генномодифицированная, автомобили не загрязняли окружающую среду, алкоголь и табак — кокурение были в основном атрибутом асоциальных личностей.

Есть поговорка: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!». А также физкультура, здоровая еда, духовное саморазвитие — быть благородным, милосердным, честным (честь), нравственным — это то, что делает нас Человеком с большой буквы!

Чтобы резко не ломать свои устои, лучше постепенно ограничивать себя в еде (да и в других направлениях это также работает), в противном случае организм начнёт сопротивляться, будет всеми силами беречь калории и даже запасаться впрок.

Я уже несколько лет придерживаюсь рекомендациям лунного календаря и он меня не подводит.

Лунный календарь основан на древних знаниях о перемещении Луны по небу. Отслеживая фазы Луны и наблюдая за природными явлениями, люди пришли к выводу, что ритмы окружающего мира согласуются со сменой лунных фаз, а гармония в природе подчинена энергии Луны. Позже достоверность этих выводов была доказана наукой. Луна влияет на земную природу, а так как мы — часть этой природы, то лунная энергия воздействует и на нас. Человек на 70-80% состоит из воды, на которую Луна сильно влияет, поэтому не стоит удивляться тому, что мы зависимы от колебаний лунных ритмов.



Если Вы не можете определиться, когда начать заниматься своим здоровьем, рекомендую приступить в 11 или 26 лунные сутки. В эти дни очень полезны разгрузочные дни или даже голодание. Я начинала с ограничений в еде. Сначала убрала из рациона животную пищу, кстати, мясо и птицу не ем уже более 12 лет. Через какое-то время стала устраивать фруктовые и/или ягодные дни. Затем перешла в эти дни на воду. Если становится тяжело держаться целый день на воде, добавляю в неё сок лимона, а если совсем не могу, то ещё добавляю немного мёда.

На следующий день, после голодания, не стоит налегать на еду. Организму будет комфортно постепенно входить в обычный ритм — если Вы были на воде, то следующий день должен быть на фруктах и/или ягодах, затем овощной день, на следующий можно добавить крупы и бобовые, а потом вводите животную пищу и молочные продукты, если Вы их едите.

Я совсем перестала есть мясо и птицу после кратковременного отказа от них, а когда решила вновь попробовать животные блюда, не смогла их есть из-за смены своих вкусовых пристрастий. Уже после прохождения определённого времени, добавилась духовная составляющая отказа от животной пищи и она стала, в процессе перестройки моего организма, логическим связующим звеном.

Всегда помните — всё лекарство и всё яд, различие только в дозировке.

Парацельс

Никогда не переедайте, слушайте свой организм, не поддавайтесь мимолётной слабости, которая может нам нанести вред не только физический, но и психо-эмоциональный, когда мы начинаем корить себя за излишки. Мы должны быть в гармонии с самим собой — любить себя и своё тело.



Единственное, к чему мы можем негативно относиться, это вредная пища, которая портит нам жизнь. Когда я узнала, какое влияние оказывает на организм фаст-фуд, сладкая газировка, выпечка, колбасные изделия, жареное мясо, алкоголь — искренне их не взлюбила. Моя сила самовнушения оказалась настолько высока, что даже запах всей этой «гадости» для меня стал противен со временем.

Когда мы от чего-то отказываемся, лучше всего найти замену предыдущим удовольствиям, чтобы не было серьезного стресса для организма.

Например, отказавшись от животной пищи, я открыла для себя вегетарианскую кухню, которая мне очень понравилась. Я заменила животный на растительный белок и очень этим довольна, ведь это не только вкусно, но и полезно. Сомнительное удовольствие от алкоголя заменила на истинное наслаждение от банных процедур и плавания в холодной воде. Спортивные мероприятия со временем вытеснили традиционные праздничные застолья т.к. уровень радости от массовых забегов намного ярче и качественней, не говоря уже о их колоссальной пользе для физического и психо-эмоционального здоровья.

Нельзя списывать со счетов, что все люди разные. Условно, для кого-то мёд является лекарством, а для кого-то это смертельный яд, так и во всём остальном, нужен индивидуальный подход. Мы должны слушать и слышать свой внутренний голос и понимать, что нам на пользу, а что во вред.

Ещё один немаловажный факт — алкоголь и спорт несовместимы! Если человек занимается спортом, а потом по выходным употребляет алкоголь, то наносит колоссальный вред своему здоровью и сокращает свою жизнь.

Я против тотальных запретов, люди сами должны определиться, что им больше по-душе и какую сторону им выбрать. Но наше общество должно детально знать о разрушительном влиянии на организм и сознание человека токсичных веществ, продуктов, напитков.

Это должна быть настоящая Государственная медиapolитика России по формированию здорового образа жизни.

Во всяком случае, это будет честно, если наши дети с ранних лет будут знать о последствиях губительного образа жизни, и о действии на сознание и организм человека осознанного подхода к самому себе.

Кому-то комфортно находиться на «низких вибрационных частотах» и следовать только своим физическим удовольствиям, а кто-то хочет глубже познать этот мир и постепенно переходит на следующий уровень развития.

Судя по тому, насколько сложно устроен наш организм, да и Вселенная в целом, наивно полагать, что «Большая игра» заканчивается со смертью нашего физического тела.

ЗОЖ ПОСОБИЕ

Инструкция по применению
человеческого организма:
основы физической культуры,
здорового питания
и духовно-нравственного
развития

© Злата Чепурная, 2021.