

მე ვირჩევ ცხოვრების ჯანსაღ წესს

ცხოვრების ჯანსაღი წესი ხშირად გვესმის და ალბათ არაერთხელ დავფიქრებულვართ კიდევ ამ სიტყვებზე.

მაინც რა არის ცხოვრების ჯანსაღი წესი? რას გულისხმობს? რას მოიცავს იგი?

თუმცა მთავარი დეტალები ბევრს სათანადოდ არც კი გვაქვს გაცნობიერებული, ამიტომაც გადავწყვიტე ესეც პირველი ნაწილი დავუთმო ჯანსაღი ცხოვრების წესის არსის გაგებას.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი ეს არის უპირველეს ყოვლისა, ცხოვრების აქტიური, კულტურული წესი, ჰუმანური და ცივილიზებული, რომელიც უშუალოდ დაკავშირებულია ადამიანის ჯანმრთელობასა და დღეგრძელობასთან, კეთილდღეობასა და ბედნიერებასთან.

ეს არის უბრალოდ ცხოვრების პოზიცია, ადამიანის ქცევა და შემოქმედება მიმართული საკუთარი ჯანმრთელობის განმტკიცებისაკენ.

ძველი ბერძნები, ანტიკურ ეპოქაში მიიჩნევდნენ, რომ „ჯანსაღ სხეულში ჯანსაღი სულია“ ჩემი აზრით, ამ დებულების არსი ჯანსაღი ცხოვრებაა. არამარტო ბერძნები ასევე ძველი რომაელებიც ცდილობდნენ, რომ ჯანსაღი ცხოვრების წესით ეცხოვრათ ამის თვალსაჩინო მაგალითია უძველესი რომაული აბანოები. აბანოები რომაელთათვის წარმოადგენდა განტვირთვის, დასვენებისა და კომფორტის ზონას.

აქედან გამომდინარე ჯანსაღი წესით ცხოვრება არამხოლოდ დღეს არის აქტუალური არამედ უძველეს პერიოდშიც ძალიან აქტუალური იყო.

მე ადამიანებს ჯანსაღი ცხოვრებისათვის შევთავაზებდი ისეთ აქტივობებს როგორცაა: მოძრაობითი აქტივობა, სხეულის გაკაჩება შრომისა და დასვენების ოპტიმალური რეჟიმი.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი ჩვენი ჯანმრთელობისათვის მნიშვნელოვანია, ამიტომ კარგი იქნება თუ ყველა დავიცავთ ამ წესს.

მე ვირჩევ ცხოვრების ჯანსაღ წესს!