**Откуда и что берется**

Россиянам есть чем гордиться, модное понятие "здоровый образ жизни " (ЗОЖ) родилось в России. Первым, кто в 1989г. выдвинул концепцию ЗОЖ был профессор Израиль Брехман. В идеях профессора не было ничего неизвестного: полноценный сон, сбалансированное питание, движение, свежий воздух и т. д.

* 1991 г. появляется даже наука "валеология", изучаемая в Вузах и в школах.
* 1992 год. Идеи здорового образа жизни стали пользоваться успехом, к ней прицепились многочисленные разработчики методик: от Порфирия Иванова до Поля Брэгга. . В рамках валеологии предлагалось все: от чистки кармы до закаливания, от голодания до тантра-йоги.
* В 2002г. ажиотаж вокруг концепции ЗОЖ стал спадать Валеология оказалась исключенной из программ Вузов и школ. Так бы все и сгинуло, если бы эта концепция не вернулась через десять лет к нам из-за рубежа под европейским лейблом "Healthy lifefestyle", "wellness".

Таким образом, российская концепция здорового образа жизни оказалась подкорректированной с учетом последних научных разработок и появления новых факторов риска – таких, как загрязнение окружающей среды, рост ожирения среди населения, удорожание расходов на медицину.

Итак, мы уже знаем о российском представлении ЗОЖ, а теперь расскажем, как это представляют в разных странах мира.

**Швеция**: больше двигаться и меньше хандрить.

Шведский рецепт здоровья – это постоянная физическая активность, наплевательское отношение к мелким болячкам, плюс осознание того, что больничный встанет тебе в копеечку».

А вот что касается понятия здорового образа жизни, то оно весьма тесно ассоциируется с физической активностью. Для всех шведов променад, лыжный спорт и велосипед-это непременный и повседневный атрибут жизни, вплоть до самых преклонных лет.

**США**: меньшая активность за столом.

США прочно удерживают мировое лидерство по ожирению. Для борьбы с всеобщим лишним весом была создана программа «Здоровые люди-2010».Основные направления - это повышение качества и продолжительности здоровой жизни и оздоровления нации, ликвидации разницы в качестве жизни среди разных социальных слоев.

Здоровый образ жизни - это привилегия среднего класса, которому материально доступны и стадионы и бассейны. Представители этого многочисленного класса всерьез озабочены качеством питания. А борьба с курением ведется чуть ли не с детского сада. Что касается американцев, стоящих ниже на социальной лестнице- то вопросы ЗОЖ волнуют их гораздо меньше и реже.

**Китай:** когда нет денег- помогает опыт предков.

Согласно статистике Минздрава КНР только 25% городского и 10% сельского населения способны оплатить медицинские услуги. Тем не менее население КНР не вымирает только лишь благодаря национальным традициям:

1. Повседневная и повсеместная физическая активность, вспомните массовые физические упражнения в парках и на площадях для пожилых и не только китайцев.

2. В скудном рационе китайцев мало вредных веществ: рис, овощи, рыба, мясо, обжариваемые в течение нескольких минут.

3. умение отдыхать. Замечено, что спать в самых неожиданных позах и местах могут только дети, животные и китайцы. За десять минут сна китаец способен релаксироваться.

4. повсеместная практика иглоукалывания.

5. древняя народная медицина практически без изменения преподается в медицинских учебных заведениях. От западной науки китайцы взяли только достижения в хирургии.

6. китайская аптека выглядит как средневековая - наборы сушеных трав, костей. При всем этом народная медицина- абсолютно работающая, по отзывам живущих там европейцев.

И наконец, **Япония**-страна долгожителей. Принцип соблюдения ЗОЖ - работать головой.

Основные принципы здоровой и долгой жизни японцев, дошедшие из древних времен: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уметь смеяться, уважать друг друга в семье, не курить и не пить. Реалии наших дней проявилась в том , что многие японцы хотят быть здоровыми , но не хотят утруждать себя излишней физической активностью. Огромным спросом пользуются различные БАДы. Интересно и то, что здоровье является для японцев не самоцелью, а средством, позволяющим дольше работать. Потеря работы грозит японцу выключением его из общества, лишением социальных благ, в том числе и доступа к медицинской помощи, чаще всего представляемой работодателем. Поэтому основной принцип ЗОЖ по-японски - это заставлять свой мозг работать.