

**ЙОГА И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ
К СОВЕРШЕНСТВУ**

Суворова В.С., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Йога пришла к нам издавна, она позволяет раскрыть всю внутреннюю силу и красоту нашего организма. Занимаясь йогой, мы улучшаем состояние своего здоровья, избавляемся от вредных привычек, сохраняем силу и уверенность в себе. Йога в целом оказывает лишь положительное влияние на человека, но без нормального обмена веществ эффективность занятий йогой снижается. Правильное питание является одним из основных правил йоги.

Для повышения эффективности занятий йогой, следует не только перейти на правильное питание, но и изменить способ приема пищи. В процессе поглощения пищи не стоит читать книги, отвлекаться на просмотр фильмов, важно сосредоточиться на еде и ее вкусе. Индийские йоги считают, что человек, который готовит еду, передает ей свои мысли.

Переход на здоровое питание должен быть мягким, постепенным и естественным. Не следует сразу переходить на какое-то специальное питание. По мере занятий йогой, в организме произойдет необходимая перестройка, и он сам выберет нужное в данном состоянии питание.

При правильном питании ежедневно в рационе у человека должно быть больше зерновых и злаковых культур, овощей, фруктов, ягод, зелени и орехов. Употребления мяса лучше всего заменить вареной рыбой. Если человек не может обойтись без мясных блюд, то тогда следует отказаться от жареного мяса, а есть только вареное. Употребление мяса закрепощает мышцы, сухожилия и поэтому достижения в йоге будут весьма незначительны. От полуфабрикатов, консервов и дрожжевой выпечки лучше всего отказаться совсем, они не только не приносят пользы организму, а наоборот, лишь вредят. Так же стоит отказаться от слишком соленой пищи и включить в питание мало-соленую пищу. Водный баланс в правильном питании играет важную роль, так как обильное потребление воды необходимо для организма человека. Мы зачастую путаем чувство голода с чувством жажды, тело хочет воды, а мы едим, и это большой стресс для организма. Чтобы стать наиболее чувствительным к реальным пищевым потребностям, следует пить не меньше 10-12 стаканов в день, благодаря этому, мы скорректируем свой рацион. Питайтесь умеренно, это дает возможность утолить голод и не помешать вашей активной деятельности. Питаясь каждые три часа, вы избавитесь не только от чувства голода, но и от желания съесть больше, чем способны переварить. Отсутствие времени и места поесть, много учебы или работы – это всё не является причиной отказа от дробного питания. Вы можете брать с собой фрукты, сок, кисломолочные продукты (например, кефир или йогурт). Также в качестве приема пищи отлично подойдут батончики из сухофруктов или мюсли. Питаясь правильно, мы обеспечиваем организм не только необходимыми витаминами и микроэлементами, но и помогаем ему перерабатывать пищу, не накапливая при этом ненавистные всем нам жиры. Таким образом, сбалансированное питание – это еще и отличный способ сохранить идеальный вес и красивую фигуру.

После занятий йогой нельзя сразу есть, нужно подождать 30-60 минут, чтобы организм успел «успокоиться». Со временем, благодаря йоге, вы уберете из своего рациона вредные продукты, бросите вредные

привычки и прекратите есть на ночь. Многие, кто практикует йогу, со временем становятся вегетарианцами, но остаются и те, кто не в силах отказаться от мяса даже после длительных занятий йогой. Это значит лишь то, что вашему организму необходимо употребление мяса, и он не готов перейти на вегетарианство.

Йога в сочетании с правильным питанием пробуждает внутреннюю силу, бодрость ума, помогает сбросить вес, а также происходит восстановление работы внутренних органов и очищение организма от токсинов, шлаков. Следует следить за тем, что вы едите и пьете. Первое время следует постараться, а потом это войдет в привычку, и вы будете получать истинное удовольствие и легкость от каждого дня. Необходимо просто найти здоровый баланс, который укрепит ваше здоровье, и улучшит практику йоги. Таким образом, вы обеспечите себе долгую жизнь и предотвратите множество заболеваний. А в награду получите стройную фигуру.

Список литературы

1. Правильное питание йога [Электронный ресурс] – URL: <http://www.s-b-s.ru/health/articles/sport/yoга/pitanie-ijoga/>.
2. Йога путь к совершенству [Электронный ресурс] – URL: <http://www.in-sports.ru/sportorama/yoга/yoга-put-k-sovershenstvu.html>.
3. Йога: правильное питание [Электронный ресурс] – URL: http://womanonly.ru/stil_zhizni/sport_i_yoga/yoга_pra_vilnoe_pitanie.
4. Питание при занятиях йогой: режим и рацион [Электронный ресурс] – URL: <http://pohudeemsami.ru/sistemy-pitaniya/pitanie-pri-zanyatiyax-jogoj-rezhim-i-racion#hcq=iEg0iw>.

**ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Суязова Л.В., Мальков С.Н., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru*

Проблема сохранения и укрепления студенческой молодежи сложна и многогранна. К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока «вдруг» не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Понимание этого факта заставляет людей полностью менять образ жизни.

Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2].

Так что же такое «здоровье»? Здоровье – это состояние полного физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия.

Физическое здоровье – это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.

Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитие волевых качеств.

Нравственное здоровье создается моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;