

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**Муродов Комилжон Бахтиёрович**

Азиатский Международный Университет, Бухара, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384143>

Соблюдение здорового образа жизни позволяет предотвратить множество проблем.

Сегодня мы часто сталкиваемся с этой темой. Каковы основные правила здорового образа жизни, которые на первый взгляд кажутся сложными, но требуют много сил, терпения и силы воли, времени и обстоятельств? Как можно поддерживать здоровый образ жизни в мире, где давать советы другим — непростая задача? Ниже приведены наиболее важные аспекты здорового образа жизни:

Неудивительно, что 7 важных правил напоминают нам о процедурах, которые мы уже знали, но забыли и не смогли реализовать из-за мелких жизненных забот.

Спорт — ключ к здоровому образу жизни на всю оставшуюся жизнь от условий. Он не выбирает возраст, место или даже условия. У него много проявлений, форм и методов.

Существуют такие виды упражнений, как йога, пилатес, ходьба, бег, подтягивания, верховая езда, танцы, рафтинг, бодибилдинг, гимнастика, футбол и т. д. Выбирайте то, что вам нравится, главное, чтобы вы были физически активны. Для поддержания здоровья достаточно заниматься спортом по 30–60 минут через день, а не каждый день. Вам нужно меньше сидеть и больше двигаться. Если ваша работа требует сидения, делайте перерыв не менее 5 минут каждый час и выполняйте в это время различные легкие упражнения, чтобы размять плечи, спину и ноги.

Правильное питание. Натуральные продукты в вашем рационе -Включите в рацион больше фруктов и овощей, продуктов, богатых витаминами и минералами. 65 процентов рациона должны составлять фрукты и овощи, хлеб и различные крупы, 30 процентов — мясные и молочные продукты, а 5 процентов — сладости и жиры. Пища должна быть максимально свежей и сезонной. Весной и летом следует отводить больше места растениям, а зимой — продуктам, богатым белком и жиром. Пейте около 2 литров воды каждый день. Избегайте фастфуда, газированных напитков, полуфабрикатов, чипсов и крекеров, а также многих других продуктов с искусственными ароматизаторами, красителями и текстурами. Не следует смешивать разные продукты во время еды. Фрукты следует употреблять за полчаса до еды, а чай и напитки — через 1–2 часа после. После 19:00 разрешается съесть только небольшое яблоко.

Вредные привычки. Один из главных врагов нашего организма Проложите путь к здоровому образу жизни, отказавшись от табака, алкоголя и различных вредных привычек (которые вам хорошо известны). Каждая невыкуренная сигарета, каждая невыпитая рюмка водки — это важный шаг на пути к здоровой жизни.

Повестка дня. Строго соблюдайте распорядок дня. Прежде всего, спите 8 часов. Во-вторых, привыкайте ложиться спать в одно и то же время суток и просыпаться в определенное время. Нарушения сна постепенно наносят вред психике и эмоциям человека, снижают его трудоспособность и в дальнейшем могут привести к развитию различных хронических и серьезных заболеваний.

Еще одно важное правило здорового образа жизни — яркое и позитивное настроение. Больше наслаждайтесь жизнью, не заикивайтесь на неудачах и неудачах, всегда находите силы двигаться вперед, не держите обид, негодования или плохих

подозрений по отношению к людям, будьте снисходительны и терпимы. Никогда не пытайтесь быть на равных с дураками!

Свежий воздух. Всегда поддерживайте чистоту в доме, комнате и офисе, ежедневно пылесосьте и открывайте окна, чтобы впустить свежий воздух. Чтобы быть в нормальной физической форме, важно уметь глубоко и правильно дышать. Недостаточно просто прогуляться на природе, оставить окна открытыми на некоторое время или выполнить какую-либо физическую работу во дворе или на открытом воздухе.

Личная гигиена. Мытье рук до и после еды, чистка зубов перед сном и после еды, ношение чистой одежды и общее поддержание чистоты являются основными требованиями здорового образа жизни.

Не забудьте! Здоровый образ жизни – это профилактика любых заболеваний и залог здоровья и сил. Он другой человек.

Развитие своих навыков — залог успеха. Человек, придерживающийся правил здорового образа жизни, находит свое место в семье, трудовом коллективе и обществе в целом, учится преодолевать различные сложные ситуации, не терять себя перед жизненными трудностями.

И еще одно! Правила здорового образа жизни поддерживают друг друга; одно не может произойти без другого. Начав реализовывать их сейчас, а не оставляя на завтра, мы сделаем первые шаги к здоровой и счастливой жизни. Физическая активность и общая гигиена организма, укрепление. Физическая активность является вторым основополагающим компонентом здорового образа жизни. Человек всегда должен стремиться развивать такие физические качества, как сила, ловкость, скорость и выносливость. У каждого из нас есть множество задач, требующих физической силы и надежной подготовки. Регулярные занятия спортом не только улучшают ваше здоровье, но и улучшают настроение и самочувствие, создавая ощущение свежести и бодрости.

Современные условия производства и жизни существенно снизили мобильность человека.

По данным академика А.И. Берг (2000), в прошлом веке потребление мышечной энергии на производство составляло 94%, тогда как в настоящее время оно составляет всего 1%. Недостаток физических упражнений отрицательно влияет на здоровье человека.

Регулярные занятия физкультурой и спортом, утренняя физкультура, физкультурные паузы, прогулки и туризм направлены на восполнение потребности в движении, вызванной гиподинамией. Исследования экспертов Стэнфордского университета в США подтверждают это, и американские ученые приводят множество причин, чтобы убедить людей заниматься спортом. Среди них можно прочесть следующее:

Для каждого человека найдется подходящий вид упражнений. Через несколько месяцев вы настолько к ним привыкнете, что уже никогда не сможете от них отказаться. А через полгода: Вы станете более активными и энергичными. Ваша сила возрастет, ваше равновесие улучшится, а скорость реакции увеличится. Вам будет легче справляться с нервным напряжением и плохим настроением. Жировые отложения уменьшаются.

Укрепляется костная ткань. Улучшается кровообращение. Ваша работоспособность увеличится. С этими выводами невозможно не согласиться, поскольку они всегда подтверждались практикой.

Физические упражнения в своей основе являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, поскольку без физической активности ухудшается не только физическое, но и психическое состояние человека, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи говорят, что умственный труд должен полностью компенсироваться физическим трудом).

REFERENCES

1. Saodat, A., Vohid, A., Ravshan, N., & Shamshod, A. (2020). MRI study in patients with idiopathic coxarthrosis of the hip joint. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(2), 410-415.
2. Axmedov, S. J. (2023). EFFECTS OF THE DRUG MILDRONATE. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(20), 40-59.
3. Jamshidovich, A. S. (2023). ASCORBIC ACID: ITS ROLE IN IMMUNE SYSTEM, CHRONIC INFLAMMATION DISEASES AND ON THE ANTIOXIDANT EFFECTS. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(11), 57-60.
4. Jamshidovich, A. S. (2023). THE ROLE OF THIOTRIAZOLINE IN THE ORGANISM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 9(5), 152-155.
5. Jamshidovich, A. S. (2023). HEPTRAL IS USED IN LIVER DISEASES. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 35(3), 76-78.
6. Jamshidovich, A. S. (2023). EFFECT OF TIVORTIN ON CARDIOMYOCYTE CELLS AND ITS ROLE IN MYOCARDIAL INFARCTION. *Gospodarka i Innowacje.*, 42, 255-257.
7. Jamshidovich, A. S. (2024). NEUROPROTECTIVE EFFECT OF CITICOLINE. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(1), 1-4.
8. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF TRIMETAZIDINE IN ISCHEMIC CARDIOMYOPATHY. *Journal of new century innovations*, 44(2), 3-8.
9. Jamshidovich, A. S. (2024). BCE ЭФФЕКТЫ ПРЕПАРАТА ИМУДОН. *TADQIQOTLAR*, 31(2), 39-43.
10. Jamshidovich, A. S. (2024). SPECIFIC FEATURES OF THE EFFECT OF THE HEPARIN DRUG. *TADQIQOTLAR*, 31(2), 34-38.
11. Jamshidovich, A. S. (2024). USE OF GLUCOCORTICOSTEROIDS IN PEDIATRIC PRACTICE. *TADQIQOTLAR*, 31(2), 29-33.
12. Jamshidovich, A. S. (2024). РОЛЬ ИНТЕЛЛАНОВОГО СИРОПА И ЦИАНОКОБАЛАМИНА В УЛУЧШЕНИИ ПАМЯТИ. *TADQIQOTLAR*, 31(2), 44-48.
13. Jamshidovich, A. S. (2024). TREATMENT OF POLYNEUROPATHY WITH BERLITHION. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 4(1), 201-209.
14. Jamshidovich, A. S. (2024). USE OF ASCORIL IN BRONCHIAL ASTHMA. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 4(1), 191-200.
15. Jamshidovich, A. S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE DRUG ARTOXAN. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 4(1), 182-190.
16. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF RENGALIN IN CHRONIC BRONCHITIS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(4), 116-123.

17. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF ALMAGEL DRUG IN GASTRIC AND DUODENAL WOUND DISEASE. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 4(1), 173-181.
18. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF CODELAK BRONCHO SYRUP IN CHILDREN'S PRACTICE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(4), 109-115.
19. Jamshidovich, A. S. (2024). THE AEVIT DRUG EFFECT. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(4), 124-132.
20. Jamshidovich, A. S. (2024). THE IMPORTANCE OF ALCHEBA DRUG IN POST-STROKE APHASIA. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(4), 132-138.
21. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF HYALURON CHONDRON DRUG IN OSTEOARTHRITIS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(4), 139-145.
22. Jamshidovich, A. S. (2024). EFFECT OF SIMETHICONE DROP IN FLATULENCE. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(1), 95-101.
23. Jamshidovich, A. S. (2024). BENEFITS OF BETADINE SOLUTION. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(1), 116-122.
24. Jamshidovich, A. S. (2024). EFFECT INHALED GLUCOCORTICOSTEROIDS IN CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE AND BRONCHIAL ASTHMA. *TADQIQOTLAR*, 31(1), 171-180.
25. Jamshidovich, A. S. (2024). USE OF VIGANTOL IN RICKETS. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(1), 102-108.
26. Jamshidovich, A. S. (2024). THE VITAPROST DRUG RESULTS. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(1), 109-115.
27. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF BISEPTOL DRUG IN URINARY TRACT DISEASE. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(1), 89-94.
28. Jamshidovich, A. S. (2024). PROPERTIES OF THE DRUG DORMIKIND. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(5), 88-92.
29. Jamshidovich, A. S., & Komilovich, E. B. (2024). IMMUNOMODULATORY FUNCTION OF DIBAZOL DRUG. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(5), 83-87.
30. Jamshidovich, A. S., & Komilovich, E. B. (2024). ADVANTAGES OF THE DRUG NEPTRAL. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(5), 98-101.
31. Эргашов, Б. К., & Ахмедов, Ш. Ж. (2024). ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ЭТИОЛОГИЯ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 59-69.
32. Komilovich, E. B., & Jamshidovich, A. S. (2024). HYPERTENSION, CLASSIFICATION AND PATHOGENESIS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 50-58.
33. Komilovich, E. B., & Jamshidovich, A. S. (2024). YURAK ISHEMIYASI. STENOKARDIYADA SHOSHILINCH TIBBIY YORDAM. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 12-20.

34. Komilovich, E. B., & Jamshidovich, A. S. (2024). HYPERTENSION ETIOLOGY. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 32-41.
35. Komilovich, E. B., & Jamshidovich, A. S. (2024). CARDIAC ISCHEMIA. ANGINA NURSING DIAGNOSIS AND CARE. *Journal of new century innovations*, 46(1), 44-52.
36. Jamshidovich, A. S. (2024). IMPORTANT INDICATIONS OF THE DRUG WOBENZYM. *Journal of new century innovations*, 46(1), 29-32.
37. Jamshidovich, A. S. (2024). THE RESULTS OF THE EFFECT OF THE DRUG VALIDOL. *Journal of new century innovations*, 46(1), 19-23.
38. Jamshidovich, A. S. (2024). VIFERON USE IN CHILDREN. *Journal of new century innovations*, 46(1), 24-28.
39. Jamshidovich, A. S. (2024). USE OF DUSPATALIN (MEBEVERINE HYDROCHLORIDE) IN GASTROINTESTINAL DISEASES. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(5), 93-97.
40. Jamshidovich, A. S. (2024). ЭФФЕКТЫ СИРОПА ДЕПАКИНА (ВАЛЬПРОЕВАЯ КИСЛОТА). *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(2), 148-152.
41. Jamshidovich, A. S., & Komilovich, E. B. (2024). THE IMPORTANCE OF THE DRUG ALLOCHOL FOR CHRONIC CHOLECYSTITIS. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(2), 133-137.
42. Jamshidovich, A. S., & Komilovich, E. B. (2024). ВАЖНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТА ДЕ-НОЛ (субцитрат висмута). *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(2), 143-147.
43. Jamshidovich, A. S., & Komilovich, E. B. (2024). SPECIAL FEATURES OF BUDECTON DRUG. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 14(2), 138-142.
44. Jamshidovich, A. S. (2024). ЭФФЕКТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРЕПАРАТА КЕЙБЕР. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 15(3), 137-143.
45. Jamshidovich, A. S. (2024). USEFUL PROPERTIES OF THE DRUG YODOFOL. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 15(3), 144-149.
46. Jamshidovich, A. S. (2024). FITOTERAPIYANING AKUSHER-GINEKOLOGIYADA AHAMIYATI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(2), 121-125.
47. Jamshidovich, A. S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE DRUG DOPROKIN. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(2), 109-114.
48. Jamshidovich, A. S. (2024). THE EFFECT OF DOSTINEX ON THE BODY. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(2), 115-120.
49. Jamshidovich, A. S. (2024). РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА КАНЕФРОН. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(2), 138-143.
50. Jamshidovich, A. S. (2024). СОВРЕМЕННЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРЕПАРАТА ИНДОЛ. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(2), 126-131.
51. Jamshidovich, A. S. (2024). EFFECT OF ISMIZHEN DRUG ON BODY IMMUNITY. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(2), 132-137.
52. Jamshidovich, A. S. (2024). POSITIVE EFFECTS OF THE DRUG CARCIL. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 15(3), 127-131.
53. Jamshidovich, A. S. (2024). РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ КАВИНТОНА. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 15(3), 132-136.
54. Jamshidovich, A. S. (2024). Современный Эффект Спрея Мометазон. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 3(3), 62-65.

55. Jamshidovich, A. S. (2024). THE ROLE OF" SIMONTE PLUS" DRUG IN THE MODERN TREATMENT OF BRONCHIAL ASTHMA. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(5), 66-70.
56. Jamshidovich, A. S. (2024). FEATURES OF THE BIOMECHANISM OF THE DRUG LEVOMYCETIN (CHLORAMPHENICOL). *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(9), 298-301.
57. Jamshidovich, A. S. (2024). THE MOST IMPORTANT INDICATORS OF OMEGA 3 SUBSTANCE IN THE METABOLISM OF THE HUMAN BODY. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(10), 113-117.
58. Komilovich, E. B., & Khalimovich, M. N. (2024). CARDIAC ISCHEMIA. ANGINA CLINICAL FORMS AND DIAGNOSIS. *Journal of new century innovations*, 46(1), 70-78.
59. Komilovich, E. B. (2024). CORONARY HEART DISEASE. ANGINA EMERGENCY CARE. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 235-242.
60. Komilovich, E. B. (2024). YURAK ISHEMIK KASALLIGI. STENOKARDIYANI DAVOLASHNING ZAMONAVIY TAMOYILLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 3-11.
61. Jamshidovich, A. S. (2024). THE MOST IMPORTANT BENEFITS OF GINGER FOR THE HUMAN BODY'S IMMUNITY. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 4(11), 269-273.
62. Axmedov, S. (2024). THE SPECIFIC EFFECT OF THE DRUG" BAKLASAN" IN CEREBROVASCULAR DISEASES AND ITS PRACTICAL SIGNIFICANCE TODAY. *Modern Science and Research*, 3(12), 485-492.
63. Komilovich, E. B. Z. (2023). Coronary Artery Disease. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(12), 81-87.
64. Komilovich, E. B. (2024). CORONARY HEART DISEASE. ANGINA TREATMENT. *Journal of new century innovations*, 46(1), 95-104.
65. Komilovich, E. B. (2024). HYPERTENSION TREATMENT. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 227-234.
66. Эргашов, Б. К. (2024). ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. СТЕНОКАРДИЯ ПРОФИЛАКТИКА. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 21-31.
67. Axmedov, S. (2025). ВАЖНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТА ЭСКУЗАН ПРИ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. *Modern Science and Research*, 4(1), 380-387.
68. Эргашов, Б. К. (2024). ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ДИАГНОСТИКА. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 70-78.
69. Komilovich, E. B. (2024). HYPERTENSION DIAGNOSTICS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(6), 42-49.
70. Axmedov, S. (2025). SPECIFIC PROPERTIES OF ROXERA DRUG IN CARDIOVASCULAR DISEASES. *Modern Science and Research*, 4(2), 472-479.
71. Axmedov, S. (2025). THE DRUG PHYSIOTENS, THE FEATURES OF THE DRUG AND ITS USE IN THE FIELD OF CARDIOLOGY, IN PATIENTS WITH HEAVY BODY WEIGHT. *Modern Science and Research*, 4(3), 350-358.
72. Axmedov, S. (2025). THE USE OF MIRENA IN GYNECOLOGIC DISEASES AND ITS SIGNIFICANCE. *Modern Science and Research*, 4(4), 304-312.