

Ю. Савельева

# ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

УДК 613.9  
ББК 51.204  
С12

**Савельева, Ю.**

С12      Здоровье женщины / Ю. Савельева. — М. :  
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 66 с.

ISBN 978-5-519-61423-8

Каждая женщина хочет всегда быть красивой и счастливой. Здоровье — основа благополучной жизни, для поддержания которой необходимо следовать не таким уж сложным правилам: физическая активность, сбалансированное питание, личная гигиена. Таким образом можно предотвратить многие заболевания и отлично выглядеть, предупредив старость.

Из этой книги вы узнаете об эффективных упражнениях и специальных диетах, которые помогут вам поддерживать здоровье и быть в форме, а также найдёте другую полезную информацию для ежедневного применения на практике.

УДК 613.9  
ББК 51.204  
BIC VFD  
BISAC HEA024000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-61423-8

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

# Содержание

## Раздел I. Красота – это здоровье

<b>Глава 1. Верный помощник – спорт .....</b>	5
Что такое «здоровый образ жизни? .....	5
Закаливание .....	6
Хорошая осанка .....	8
Легкая походка .....	9
Стройная фигура .....	10
Гибкость – значит молодость .....	12
Степ-гимнастика .....	13
Ходьба .....	16
Прыжковые упражнения .....	17
О целлюлите .....	19
Шейпинг .....	22
Упражнения для верхней части пресса .....	34
Упражнения для нижней части .....	35
Упражнения для косых мышц живота .....	37
<b>Глава 2. Диеты .....</b>	38
Основы правильного питания .....	38
Вегетарианство .....	39
Диеты для нормализации веса (как похудеть) .....	41
Диеты для поддержания веса (как не полнеть) .....	43
Диеты для здоровья (лечебное питание) .....	45

## Раздел II. Секс

<b>Глава 1. Сексуальные расстройства .....</b>	48
<b>Глава 2. ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем) .....</b>	52
<b>Глава 3. Контрацепция .....</b>	56
Гормональные контрацептивы .....	56
Механические контрацептивы .....	60
Внутриматочные спирали .....	60
Химическая контрацепция .....	61
Календарный метод контрацепции .....	61
<b>Заключение .....</b>	63



# Раздел I

## Красота — это здоровье

### Глава 1

#### Верный помощник —

#### спорт

##### Что такое «здоровый образ жизни»?

Безусловно, вы прекрасно понимаете, что здоровье — одна из основополагающих характеристик, гарантирующих то, что женщина не только при желании сможет добиться успеха как в личной жизни, дома, так и на работе, но и даже просто почувствовать себя счастливой.

Но для того чтобы сохранить свое здоровье, вам необходимо вести так называемый здоровый образ жизни. Он включает в себя прежде всего достаточную физическую активность, правильный режим дня (питания, сна, сочетания умственной и физической работы) и сбалансированное питание. Помимо этого, здоровый образ жизни предполагает полное исключение каких бы то ни было вредных привычек. Прежде всего это куре-

## *Здоровье женщины*

ние, употребление спиртных напитков (часто и в больших количествах).

Женщина, ведущая здоровый образ жизни, заботится о ежедневных физических нагрузках, не пренебрегает закаливанием и другими оздоровительными процедурами. А самое главное — прекрасно понимает, что способно принести вред ее организму, а что, наоборот, окажет укрепляющее и оздоровляющее воздействие, что именно необходимо ее организму для наилучшего состояния.

Именно таким образом — придерживаясь данных правил — можно предотвратить многие возможные заболевания, обезопасить свой организм, помочь ему работать безупречно и даже отдалить симптомы старости и увядания.

### **Закаливание**

Закаливание организма не только повышает адаптацию организма к изменениям окружающей температуры, влажности, сквознякам и тому подобным факторам. Оно также повышает жизнеспособность, позволяет совершенствовать организм и повышать иммунитет, улучшить работу всех органов и систем человека (например, закаливание водой активизирует кровообращение, сужает сосуды, влияет на дыхание и т. п.).

Средства и методы закаливания чрезвычайно разнообразны, но существуют несколько общих принципов и правил. Прежде всего необходимо проводить процедуры регулярно, постоянно, а случайными и несистематическими процедурами, скорее, можно повредить организму. Кроме того, проводить закаливание необходимо постепенно, начиная с простейших процедур, чтобы дать организму привыкнуть.

Наиболее популярный вид закаливания предполагает использование холодной воды. Но, помимо этого, известен закаливающий эффект солнечных лучей и даже воздуха, хотя данные процедуры подходят прежде всего для детей.

Для женского организма оптимально подходит комплексная методика закаливания, сочетающаяся также с особенностями погодных условий. В таком случае летом можно предпочесть водные процедуры и солнечные ванны (с чего лучше и начинать), зимой же сочетать их с ходьбой по снегу, проводить закаливание морозным воздухом.

Закаливание водой лучше начинать летом. Сначала температура воды не должна быть слишком низкой (22–21 °C). Постепенно, с каждой процедурой или чрез день, температуру можно понижать на 1–2 °C. В том случае, если организм совершенно не приспособлен к закаливанию, иммунитет понижен, можно начинать с обтираний или ножных ванн — первоначальная температура должна быть не ниже 27–26 °C, а температуру следует понижать на 1 °C не каждый день, а раз в 2–3 дня. Процедуры проводите также ежедневно.

После процедур необходимо хорошо растереть тело махровым полотенцем до появления красноты и ощущения тепла, приятного зуда. Но следует запомнить: и обтирания, и обливания необходимо проводить в определенном порядке, учитывая особенности кровеносной системы организма. Обливания и растирания желательно начинать с ног, двигаясь сверху вниз, затем таким же образом воздействовать на руки, после этого на тело, опять-таки сверху вниз до груди (сердца).

Очень полезно контрастное закаливание. В этом случае производится воздействие попеременно горячей и холодной водой. Но для его проведения организм дол-

## *Здоровье женщины*

жен быть хорошо подготовлен. При этом помните, что воздействие холодных температур должно быть в 2—3 раза короче воздействия горячей воды. Начинать необходимо с теплой воды. В первый раз процедура не должна превышать 2—3 мин. Впоследствии контрастность температур постепенно увеличивается, как и время воздействия.

## **Хорошая осанка**

Важность хорошей осанки для женщины трудно переоценить. Сохраняя в любых жизненных обстоятельствах и ситуациях правильную осанку, она способна не только сохранить свое здоровье, избежать множества неприятных осложнений и заболеваний, ухудшения работы внутренних органов, но и прекрасно выглядеть, поражать всех своей фигурой и «королевской статью», красивой посадкой головы.

Правильная осанка — это способность без особого напряжения прямо держать свое тело и голову. Для того чтобы осанка была безупречна, следует постоянно следить за тем, чтобы ровно сидеть (если у вас малоподвижная работа) и правильно стоять — не перекосившись, свободно, без напряжения, с одинаковой нагрузкой на обе ноги (лучше ставить их на ширину плеч). Ходить надо не сутулясь.

Проверить, правильная ли у вас осанка, можно таким образом: встаньте плотно у стены. При правильной осанке ее должны касаться голова, лопатки, ягодицы и пятки.

Для выработки и поддержания хорошей осанки очень полезны лыжи, всевозможные подвижные спортивные игры, плавание, утренняя гимнастика, включающая специальные упражнения для плеч и верх-

ней части спины. Такие упражнения включают наклоны, круговые движения туловищем, прогибания, движения конечностями с максимальной амплитудой.

**Упражнение 1.** Встаньте или сядьте прямо. Голову держите ровно, смотрите вперед. Сплетите пальцы рук за головой и сдвигайте лопатки, пока не почувствуете напряжения в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5–10 с. Расслабьтесь, опустите руки, встряхните. Повторите 5–10 раз.

**Упражнение 2.** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Наклоните туловище вперед, не опуская голову вниз. Руки при этом отведите в стороны и немного назад — выдох, выпрямитесь — вдох. Повторите упражнение 8–10 раз.

### Легкая походка

Легкая походка, когда, как порой кажется, тело женщины или юной девушки просто парит над землей, — мечта многих. Но обрести такую походку не столь уж и сложно, если соблюдать определенные рекомендации и включить в свой комплекс утренней гимнастики несколько упражнений.

Прежде всего запомните, что обрести такую летящую походку можно только в том случае, если ваши ножки ухожены, здоровы и имеют такую обувь, с которой не возникает никаких проблем (удобна, по размеру, нигде не натирает, не тяжела, имеет не слишком высокие и устойчивые каблуки).

Для обретения легкой походки в ежедневную гимнастику необходимо включить упражнения для тонизирования и тренировки мышц ног.

Очень полезна также ежедневная гимнастика для стоп, включающая скатывание ими полотенца, тыльное

## *Здоровье женщины*

и подошвенное сгибание стопы, круговые движения стопами, подъемы на носок.

Причиной тяжелой, не очень привлекательной походки, быстрой утомляемости также может быть плоскостопие или варикозное расширение вен. В первом случае (при плоскостопии) необходимо обратиться ко врачу и включить в свою ежедневную гимнастику несколько упражнений, помогающих избавиться от данного заболевания.

Варикозное расширение вен можно предотвратить или вылечить (в начальной стадии) специальной гимнастикой, холодными обливаниями ног снизу вверх, эластичными бинтами и спокойными прогулками на небольшие расстояния.

## **Стройная фигура**

Утренняя гимнастика, регулярные занятия спортом для обретения изящной, красивой фигурки просто необходимы. Занятия спортом нужны не только тем, кто страдает от лишнего веса, но и тем, кто просто хочет прекрасно выглядеть. Подтянутые мышцы, четко выраженная талия, красивые молодые формы — какая женщина не хотела бы это иметь? Но следует учитывать, что заниматься спортом необходимо регулярно, сочетая утреннюю зарядку, укрепляющую и тонизирующую, включающую комплекс упражнений на все группы мышц, с еженедельными (а желательно 3—4 раза в неделю) более активными занятиями.

При этом не имеет значения, что именно вы предпочтете — 3 раза в неделю ходить в бассейн, заниматься шейпингом или аэробикой, заниматься на тренажерах, каждое утро совершать прогулки бегом или даже проводить занятия йогой.