

*Любченко І.М., Мовмига Н.Є., Україна, Харків*

## **ПОНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СУЧАСНОМУ ЄТАПІ**

«Формулу» і секрети здорового способу життя (ЗСЖ) і довголіття люди намагалися відкрити протягом всіх століть існування цивілізації. Зацікавлена людина в процесі свого життя в більшому або меншому ступені наближається до оптимального для себе способу життя. Не заперечуючи впливу стану тіла на рівень духу (така думка була актуальна в кінці 20 с.), сучасні учені пріоритет віддають все-таки духу, коли саме здоров'я духу обумовлює здоровий стан тіла. В пропонованій статті розглядаються основні підходи до поняття ЗСЖ в сучасному звучанні.

*Любченко І.Н., Мовмыга Н.Е., Украина, Харьков*

## **ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

«Формулу» и секреты здорового образа жизни (ЗОЖ) и долголетия люди пытались открыть на протяжении всех веков существования цивилизации. Заинтересованный человек в процессе своей жизни в большей или меньшей степени приближается к оптимальному для себя образу жизни. Не отрицая влияния состояния тела на уровень духа (такая мысль была актуальна в конце 20 в.), многие современные ученые пріоритет отдают все-таки духу, когда именно здоровье духа обуславливает здоровое состояние тела. В предлагаемой статье рассматриваются основные подходы к понятию ЗОЖ в современном звучании.

*Lubchenko I.N., Movmyga N.E., Ukraine, Kharkiv*

## **THE IDEA OF HEALTHY LIFE-STYLE ON MODERN PERIOD**

"The formula" and secrets of healthy life-style (HLS) and longevity people attempt to open over a period of all centuries of civilization's existence. Interested human when in use of his own life in greater or in lesser degree nearer to optimal oneself way of living. Many modern scientists still give priority for spirit, but they don't disclaim the influence of body's conditions on spirit's level (such idea was actual at the end of 20<sup>th</sup> century), when exactly the health of spirit conditioned by healthy body status. In this article the main approaches to conception HLS in modern sound are discussed.