

© Самосюк Д. И., 2017

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

В 21 веке тенденции здорового образа жизни набирают обороты. Всё больше людей в мире отказываются от жирной и нездоровой еды в пользу полезной и богатой белком пищи. В крупных городах всё больше становится спортивных центров и фитнес-клубов. Люди стали заботиться о количестве потребляемых нутриентов: белков, жиров и углеводов. В социальных сетях активно продвигаются группы и паблики мотивирующие население сделать шаг в сторону здорового питания и в корне пересмотреть свой образ жизни. Изменения касаются даже моды, сейчас надеть платье с кроссовками или кедами не является моветоном, вносить некоторые элементы спортивной одежды в любой стиль у любого человека уже не является дурным тоном и воспринимается весьма положительно. Всё больше занятых деловых людей склоняются к поддержанию улучшению своей формы. Выглядеть в форме и правильно питаться, вот выбор успешного человека 21 века. В данной статье рассматривается здоровый образ жизни как способ организовать бизнес, статистика и тенденции к развитию данной отрасли по всему миру.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, ЗОЖ, правильное питание, бизнес, менеджмент, тенденции

**З**доровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Ныне преобладает мнение, что здоровье людей на 60 % определяется образом жизни, по 15 % — экологическими и биологическими (наследственными) факторами и только на 10% — медициной. То есть, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это улучшает уровень его здоровья на целых 60 %. И, наоборот, человек,

ведущий обратный здоровому образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на преждевременную старость и неполноценную жизнь.

Появление ЗОЖ напрямую связано с началом нашей истории, временами, когда первые люди стали создавать орудия труда, когда они начинали понимать, что их жизненные условия и успехи во многом предопределяются их физическими способностями, их умением максимально быстро настигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, создаваемые природой,

когда они стали пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей. История человечества свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ, все мы слышали о нём, но знаем ли мы в полной мере, что это такое, и, как же попасть в ряды тех людей, которые его придерживаются. В первую очередь нужно понять, что есть здоровый образ жизни и что он в себя включает.

Здоровый образ жизни — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, возможности достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Тренд на здоровое питание актуален как никогда. За последние десятилетия производители научились увеличивать срок годности, удешевлять рецептуры, улучшать структуру и вкусовые качества продуктов питания. На решение этих задач работали ведущие мировые химики, инженеры и кондитеры-технологи. Однако статистические данные говорят о росте сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний аллергического характера, ожирения и многих других заболеваний, традиционно связанных с питанием и образом жизни. Маятник качнулся: сегодня производители и потребители продуктов питания стремятся делать более здоровый выбор.

СМИ и интернет, активно пропагандируя здоровый образ жизни, учат потребителей обращать внимание на состав продуктов питания, которые они приобретают. Современный покупатель знает о Е-кодах, трансизомерах и насыщенных жирах в разы больше покупателя девяностых. Следуя за потребительским спросом, многие производители продуктов питания активно развивают функциональные продукты, обогащенные полезными компонентами. Особенно это касается продуктов кисломолочной группы, зерновых и хлебобулочных изделий.

Многие в наше время приравнивают штамп «как раньше» к таким значениям, как полезный, натуральный. Этот стереотип сейчас активно работает в сознании российских потребителей. Это связано, в первую очередь, с тем, что многие покупатели ещё помнят, как подходили к питанию в их юности, молодости, и не довольны набором ингредиентов, входящих в состав продуктов, которые они приобретают сейчас. Наличие в продуктах огромного количества различных консервантов, эмульгаторов, стабилизаторов химического происхождения сводят на нет пользу конечного продукта для потребителя, делая его непривлекательным, а порой и вредным в его глазах. Поэтому люди все чаще ностальгируют по натуральным продуктам «как раньше», аутентичными исконно русскому и советскому прошлому. Тенденция удовлетворения этого спроса наблюдается во всех направлениях, связанных с продуктами питания. Так многие рестораны готовят еду по старинным рецептурам наших бабушек и прабабушек, пытаясь приобрести ингредиенты для ее приготовления в частных фермерских хозяйствах. Хлебобулочные предприятия возвращаются к традиционным технологиям производства: опары, закваски, хлеба из муки грубого помола. Многие кондитерские предприятия выносят на упаковку своих продуктов соответствующие надписи, например, «Сделано как раньше», «Сделано по ГОСТу СССР», «Домашнее печенье по бабушкиному рецепту» и т.д. [1].

В наше время потребитель уверен, что чем меньше ингредиентов с индексом Е он употребит в пищу, тем лучше. Сформироваться такому убеждению у наших граждан помогли средства массовой информации. Многие производители, следуя этой тенденции, действительно разрабатывают новые рецептуры своих продуктов, которые тут же попадают в ценовую категорию премиум класса и становятся слишком дорогими для людей даже со средним уровнем дохода. Есть и другие производители, которые просто расшифровывают Е-код, тем самым снимая некоторые вопросы придирчивого покупателя. Например, вместо Е330 указывается лимонная кислота, вместо Е300 — аскорбиновая кислота и т.д. [1].

Также, хотелось бы отметить тенденцию увеличения объема производства функциональных и обогащенных продуктов. Эта тенденция напрямую связана с увеличением ритма жизни современных потребителей и невозможностью уделять должное внимание полноценному сбалансированному питанию. Намного проще съесть батончик из отрубей и сухофруктов, кашу, хлебцы и другие продукты, обогащенные необходимыми витаминами, микроэлементами и полезными бактериями, чем разработать и приготовить собственное меню из овощей и фруктов, обладающее идентичным набором полезных микроэлементов.

По данным Всемирной организации здравоохранения, продолжительность жизни человека на 60 % зависит от его образа жизни, на 30 % — от наследственности и экологии (по 15 %) и только на 10 % — от медицины. Неудивительно, что число трендов в отношении здорового подхода к собственному телу и организму стремительно множится. Возможно, ко всеобщему удивлению, почти все эти инновации были придуманы на западе. Там, в свою очередь, они пользуются огромным успехом, и западные управленцы охотно берут это в свою обойму перспективных и прибыльных стартапов. Давайте рассмотрим пару из многих ярких и запоминающихся вариантов новшеств, которыми успешно пользуются американские и европейские предприниматели [2].

Gluten Free. Если верить этикеткам на продуктах, глютен — это новое воплощение зла. Всего за пару лет «без глютена» стала второй по популярности маркировкой (после «без ГМО»), на которую обращают внимания покупатели. И все указывает на то, что этот модный тренд в индустрии питания останется еще очень надолго. Мода на продукты без глютена началась в США в 2005 году, но уже спустя пять лет доля одних безглютеновых продуктов на мировом рынке составила 10 %, а их продажи выросли на 30 %, что показывает о перспективности данного направления [2].

Juicing Джусинг, или соковая диета, стал популярен в 2014 году с легкой подачи звезд мирового шоу-бизнеса. На коктейлях из огурцов, сельдерея, свеклы, листовой капусты, имбиря, кокоса и шпината вместо еды "плотно сидят" первые леди Голливуда: от рьяной пропагандистки здорового образа жизни Гвинет Пэлтроу до актрисы и жены миллиардера Сальмы Хайек. Эффект джусинга объяснить очень просто — это низкокалорийная еда, которая не содержит ни грамма жира, зато минералов и витаминов — в избытке. А уж очищающее действие овощей и фруктов на организм известно уже несколько веков. Если верить адептам, джусинг снимает головные боли, помогает при бессоннице и дарит ощущение полного контроля над своим телом [2].

Так же на западе очень популярны стали, так называемые, службы здорового питания, которые предоставляют услуги ежедневной доставки полезного рациона питания созданного индивидуально под заказчика. Не надо больше карпеть над приготовлением полезной пищи, если у человека нет на это времени, за него это сделают сотрудники подобной компании. В России данное новшество только начало зарождаться, но, тем не менее, это очень доходный, в перспективе, бизнес.

Теперь, когда мы увидели и поняли как активно и успешно используют в своём деле здоровый образ жизни предприниматели за рубежом, давайте посмотрим на статистику связанную с ЗОЖ в России.

По данным ВЦИОМ, около 50 % жителей нашей страны занимается спортом и следит за питанием [3].

Значительная часть жителей России относится не безразлично к собственному здоровью, и они пытаются поддерживать его с помощью правильного питания и занятий спортом. Как показал опрос, спортом в нашей стране занимается больше половины населения — 52: 13 % делают это регулярно, 21 % — периодически, а 18 % делает это крайне редко, но, тем не менее, этот процент ниже остальных представленных, и это радует.

Поддерживать себя в хорошей физической форме в основном старается молодое поколение — россияне в возрасте от 18 до 24 лет, активные интернет-пользователи и респонденты с высшим образованием.

За своим рационом питания следит 49 % опрошенных (в 2013 году их было 57%). При этом 36 % респондентов просто стараются употреблять здоровую пищу, а 13 % соблюдают диету: выбранную самостоятельно или рекомендованную специалистом. 20 % участников опроса признались, что едят все, что угодно, потому что здоровье их не беспокоит. 25 % россиян едят только то, что могут себе позволить.

В опросе принимали участие 1 600 человек в 130 населенных пунктах России [3].

Также, согласно статистике, 64 % наших соотечественников считают ведение здорового образа жизни «дорогим удовольствием». Такие данные опубликованы в материалах исследования Ассоциации международных фармацевтических производителей (АИМ) [4].

В то же время, 75 % россиян считают, что для ведения здорового образа жизни достаточно отказаться от вредных привычек, при этом 64,9 % людей уверены, что секрет здоровья состоит в правильном питании. Спорт необходимым для здорового образа жизни назвали 62 % опрошенных [4].

Россияне, по данным исследования, считают, что хорошее или плохое здоровье дается человеку от природы и коренным образом его изменить нельзя. Вместе с этим само понятие «здоровье» респонденты определили крайне четко: по мнению 65 % россиян, быть здоровым значит «не иметь никаких болезней», а по ответу 64 %, «болеть» означает, «страдать от серьезных недугов» [4].

Давайте посмотрим общую картину здоровья у нас в стране благодаря статистике собранной центрами здоровья в России [5].

Как показывает статистика, профилактика болезней — более эффективная и менее затратная мера, чем лечение. Эта формула возникла не одно десятилетие назад и, наконец, начинает реализовываться в нашей стране.

Болезни, вызванные нездоровым образом жизни: сердечнососудистые, диабет, болезни легких становятся причиной 75 % смертей во всем мире. Без различных профилактических мер

изменить эту статистику невозможно. В качестве примера можно привести опыт Голландии, Финляндии, Новой Зеландии и США. В этих странах благодаря нововведениям в сфере ЗОЖ удалось снизить смертность от болезней сердца, легких и диабета в два раза.

Основными факторами риска среди жителей России является: курение, несбалансированное питание, гиподинамия и артериальная гипертензия. Последней, на минуточку, страдает каждый второй житель России. Есть о чём задуматься. Совокупность этих факторов приводит к развитию различных тяжелых заболеваний [5].

Подводя итоги всему выше сказанному, можно сказать то, что нынешнее положение дел в России по развитию бизнеса в сфере здорового питания и пропаганде здорового образа жизни на нынешний момент хоть и улучшилось с 90-х и 00-х годов, но всё же до западного образца, или, хотя бы, до уровня здорового образа жизни Советского Союза нам очень далеко. Быть здоровым тогда было действительно почётно. Нынешние подходы к рекламе, высокие технологии и уровень информационного обеспечения подвигает нас достигнуть покинутого уровня, но пока планка все еще высока, так здоровье и тяга к нему зависит еще от таких факторов как жизнь самого человека в стране (экономика, социум, экология и многое другое). И пока все факторы не будут приведены в порядок, мы не можем сказать на 100 %, что являемся абсолютно здоровой нацией. Поэтому, несомненно, пропаганда здоровья нам нужна, в том числе и с помощью бизнес проектов направленных на оздоровление людей. Это именно тот момент, на который стоит обращать внимание, когда мы смотрим на запад. И если наше государство недостаточно делает для развития здорового образа жизни в стране, то людям нужно брать ситуацию в свои руки и делать бизнес, нацеленный на пропаганду спорта и здорового питания, как это активно практикуется за рубежом. ■

---

1. Здоровое питание: тренды и перспективы. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.nmgk.ru/blog/zdorovoe-pitanie/health-and-nutrition-trends/> (Дата обращения: 27.03.2017)

2. Старостина Н. 5 главных трендов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://health.rbc.ru/healthylife/5-glavnih-trendov-zdorovogo-obraza-zhizni/> (Дата обращения: 27.03.2017)

3. ВЦИОМ. Правильное питание, спорт и отказ от вредных привычек - три составляющих здорового образа жизни. Пресс-выпуск № 2831. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115250> (Дата обращения: 27.03.2017)

4. Воздвиженская А. Большинство россиян назвали здоровый образ жизни «дорогим удовольствием». [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL:

<http://www.km.ru/zdorove/2013/07/05/zdorove/715190-bolshinstvo-rossiyan-nazvali-zdorovyi-obraz-zhizni-dorogim-udovols> (Дата обращения: 27.03.2017)

5. Центры здоровья: статистика и выводы. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/tsentry-zdorovya-statistika-i-vyvody/> (Дата обращения: 27.03.2017)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВЦИОМ. Правильное питание, спорт и отказ от вредных привычек – три составляющих здорового образа жизни. Пресс-выпуск № 2831. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115250> (Дата обращения: 27.03.2017)

Воздвиженская А. Большинство россиян назвали здоровый образ жизни «дорогим удовольствием». [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.km.ru/zdorove/2013/07/05/zdorove/715190-bolshinstvo-rossiyan-nazvali-zdorovyi-obraz-zhizni-dorogim-udovols> (Дата обращения: 27.03.2017)

Здоровое питание: тренды и перспективы. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.nmgk.ru/blog/zdorovoe-pitanie/health-and-nutrition-trends/> (Дата обращения: 27.03.2017)

Старостина Н. 5 главных трендов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://health.rbc.ru/healthylife/5-glavnih-trendov-zdorovogo-obraza-zhizni/> (Дата обращения: 27.03.2017)

Центры здоровья: статистика и выводы. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/tsentry-zdorovya-statistika-i-vyvody/> (Дата обращения: 27.03.2017)

---

## Healthy lifestyle as a business

© Samosyuk D., 2017

In the 21st century, healthy lifestyle trends are gaining pace. More and more people in the world are refusing fatty and unhealthy foods in favor of a useful and protein-rich food. In large cities, sports centers and fitness clubs are becoming increasingly popular. People began to worry about the amount of consumed nutrients: proteins, fats and carbohydrates. In social networks, groups and publics are actively moving forward, motivating the people to take a step towards to a healthy diet and radically reconsider their way of life. The changes concern even the fashion, now wearing a dress with sneakers is not a moveton, introduce some elements of sportswear in any style of any person is no longer a bad taste and perceived quite positively. Many busy business people tend to maintain and improve their form. Look in shape and use a healthy diet, that's the choice of a successful man of the 21st century. This article discusses a healthy lifestyle as a way to organize business, statistics and trends in the development of this industry worldwide.

*Keywords:* healthy lifestyle, proper nutrition, business, management, trends