



**Здоровый  
образ  
жизни**

# Здоровый образ жизни

## Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом

Здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни человека





# Правила ЗОЖ

Правила здорового образа жизни



# Правильное питание

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных и жареных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение

## Основные правила:

- не стоит ни голодать, ни переедать
- пейте чистую воду (желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров чистой воды)
- сократите количество сладостей в рационе
- суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты
- ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна
- исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.
- отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов



# Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

В движении необходимо проводить не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн.





# Соблюдение режима дня

Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни



**Соблюдай**

**режим**

**дня**

# Эмоциональный настрой

Напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом.

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

- не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить
- мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты
- не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.
- старайтесь избегать стрессовых ситуаций



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

