О крепком здоровье замолвите слово!

Путеводитель Здорового Образа Жизни

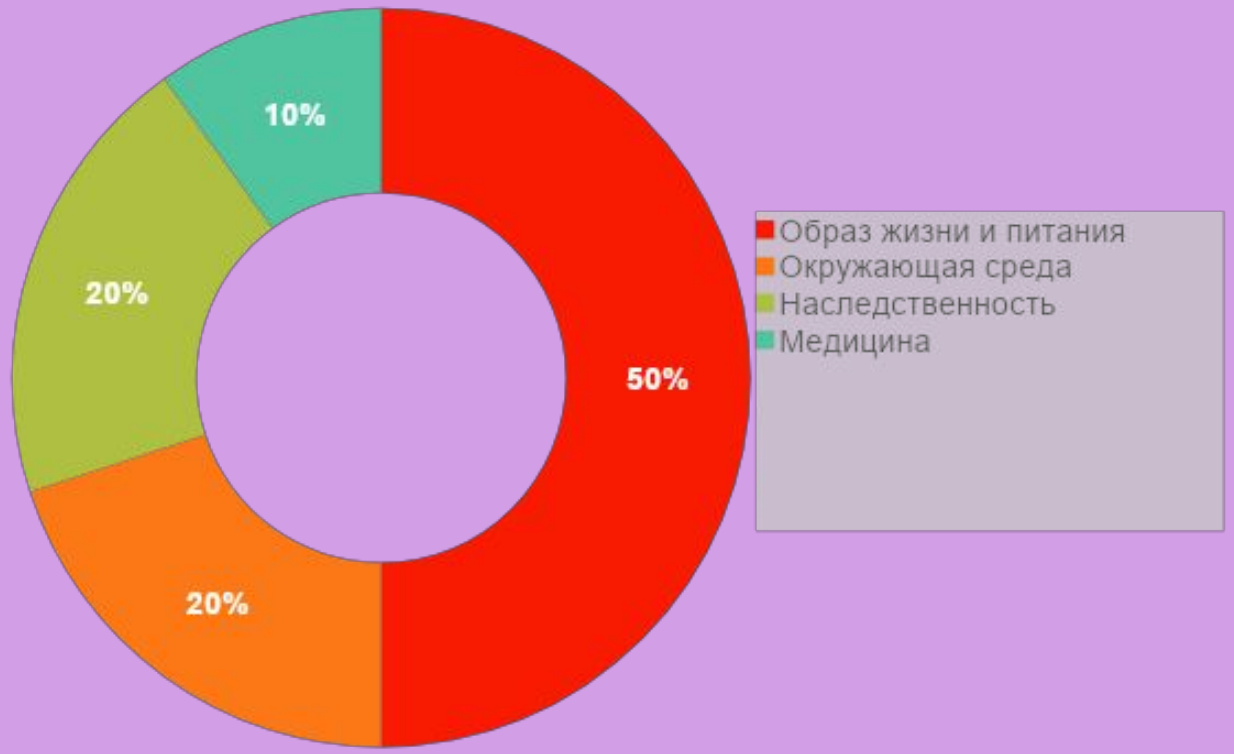
Пословицы и поговорки

Здоровья не купишь.	В здоровом теле - здоровый дух!
Курить - здоровью вредить.	Будь здоров на сто годов.
Чистая вода для хвори беда.	Баня здоровит, разговор веселит.
Если хочешь быть здоров - закаляйся.	Болен - лечись, а здоров - берегись.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.	
Было бы здоровье - остальное будет.	Не спрашивай у больного здоровья.
Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.	Здоровому и горе не в горе, и беда не в зарок.
Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.	Здоровому врач не надобен.
Здоровье приходит днями, а уходит часами.	В добром здоровье и хворать хорошо.
Ум да здоровье всего дороже.	Здоров будешь, всё добудешь.

Самодисципли на

- Сила воли
- Старание
- Упорство
- Трудолюбие
- Мотивация
- Осознание себя
- Любовь к себе
- Тяжелый труд
- Воспитание
- Забота
- Стремление
- Уважение

Что влияет на наше здоровье?



Природа охраняет наше здоровье;
Природа восхищает нас своей красотой;
Природа дает нам тепло, свет, воздух, воду и пищу;
Природа дает нам разные материалы для хозяйства;
Природа дарит нам радость открытий;
Природа учит нас доброте;
Природа и есть то самое чудо, в которое мы верим с пеленок;
С природой нужно жить в ладу, и она одарит тебя большим,
чем ты можешь взять от нее сам.

О спорт, ты – мир!

Занимайся собой!

- Утренняя зарядка
- Гимнастика тела
- Гимнастика глаз и дыхания
- Огради себя от вредных привычек
- Занимайся спортом
- Закаляйся
- Больше смейся и улыбайся
- Дари людям радость
- Правильно питайся

Я не на диете, я просто
правильно питаюсь!

Огради себя от:

- Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки.
- Алкогольные напитки.
- Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
- Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара.
- Жареные блюда.
- Готовые фабричные соусы, включая майонез.
- Копчености, колбасы.
- Сладости.
- Фастфуд.
- Соки (кроме свежевыжатых), газированные напитки.

Питайся правильно:

Здоровое питание – то, которое даёт вашему организму силы, здоровье, бодрость и не вызывает привыкания. В первую очередь это фрукты, овощи, орехи и молочные продукты.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

БЛАГОДАРЮ ЗА
ПРОСМОТР!