

Что такое ЗОЖ?



Здоровый **О**браз **Ж**изни

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

ЭТО ЗОЖ?



ЭТО ЗОЖ?





Основные правила ЗОЖ

RULES



- Правильный режим дня
- Правильное питание
- Занятие спортом
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание и личная гигиена

Когда нужно начинать вести здоровый образ жизни?



□ Прямо сейчас

Начать никогда не поздно, но чем раньше тем лучше

Зачем нужно начинать вести здоровый образ жизни?

- **Получать удовольствие от жизни**
- **Чтобы стать хорошим футболистом**
- **Жизнь без болезней (укрепите свое здоровье)**
- **Будете гордиться собой**
- **Хорошее настроение**
- **Красивое подтянутое тело даже в зрелом возрасте**
- **Быть способным защитить себя и своих близких в экстремальных ситуациях**
- **Большой заряд сил и энергии**



Правило ЗОЖ

Правильный режим дня (сон, активный образ жизни, общение с друзьями, учёба)

- Ранний подъём
- Зарядка, утренняя гимнастика
- Завтрак, обед ужин, перекусы
- Школа
- Тренировка
- Live общение с друзьями
- Прогулки на свежем воздухе
- Позитивное настроение



Правило ЗОЖ

Правильное питание (еда, вода, время приёма пищи)

- Пить воду
- Кушать 3-5 раз в день (по расписанию)
- Кушать овощи, фрукты, каши, злаки, мясо
- Кушать полезную еду



Правило ЗОЖ

Занятие спортом (футбол, другие виды спорта, утренняя зарядка/гимнастика)

- **Утренняя зарядка/гимнастика**
- **Занятие спортом**
- **Активный образ жизни**



Правило ЗОЖ

Отказ от вредных привычек (фаст-фуд, сладкие газированные напитки, алкоголь, сигареты)

- Никакой вредной еды
- Никаких вредных напитков
- Никаких сигарет и алкоголя

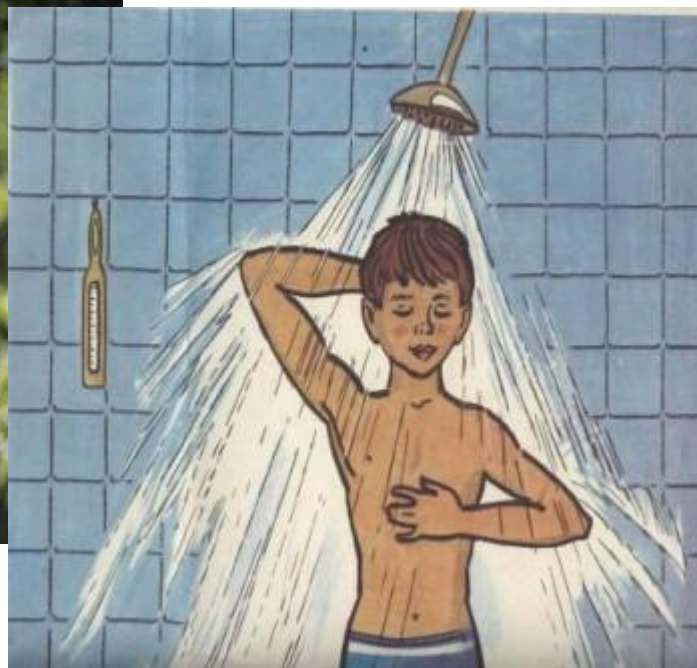


ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ! *Ромелья*

Правило ЗОЖ

Закаливание

- Закаляться круглый год
- Личная гигиена (контрастный душ, регулярно мыть руки и мыть тело)



Сегодня ЗОЖ это популярно,
модно, доступно?



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

ЗДОРОВЬЕ ЭТО
МО
СТОЙКОСТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ЭТО СМЫСЛ
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
МОДНО
КОРДИ
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ КРАСИВО



Примеры знаменитых ЗОЖНИКОВ



Криштиану
Роналду



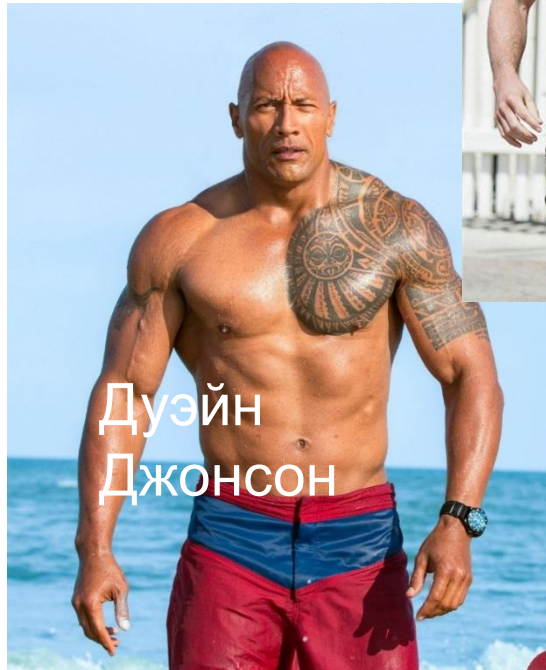
Хью Джекман



Арнольд
Шварценеггер



Луис Суарес



Дуэйн
Джонсон



Халк

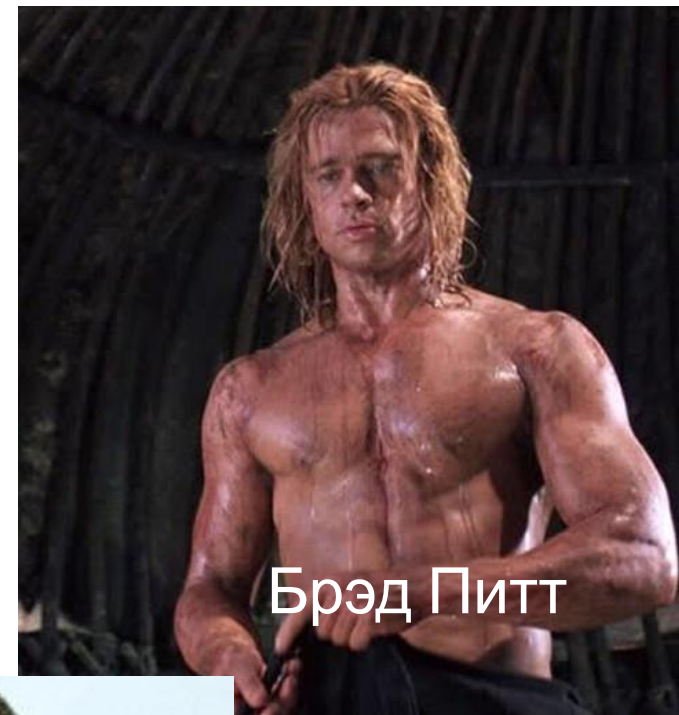
Усэйн Сент-
Лео Болт



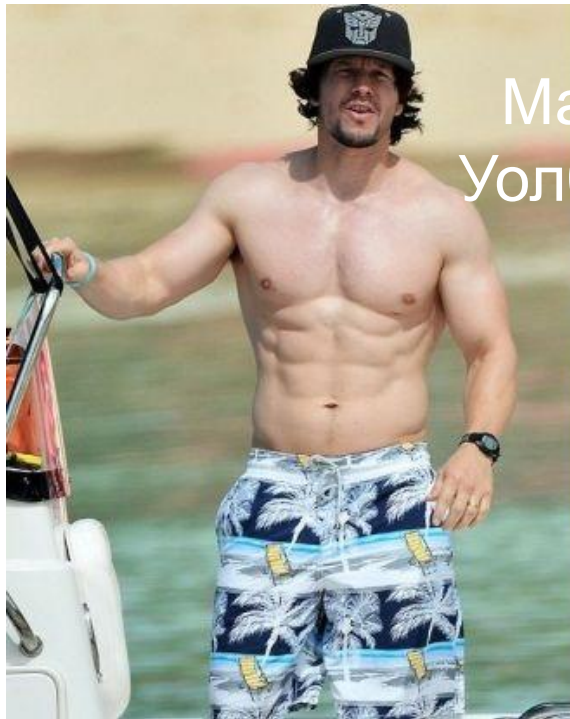
Марио
Балотелли



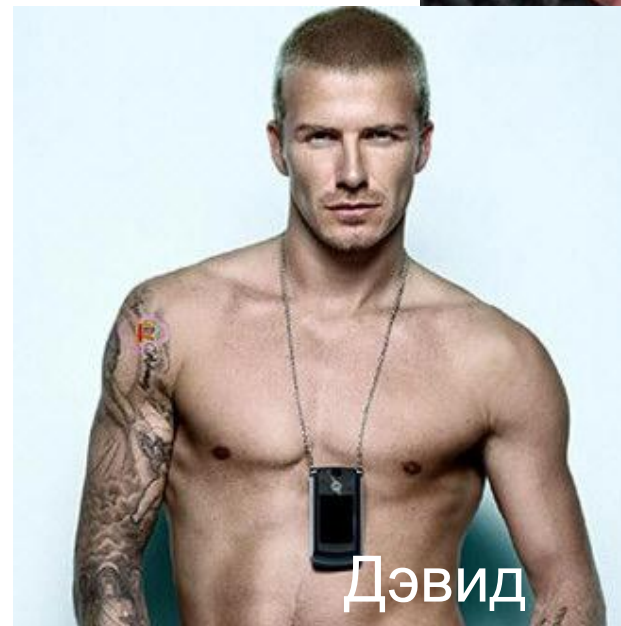
Брэд Питт



Марк
Уолберг



ДЭВИД



К чему может привести ЗОЖ?







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Презентацию подготовил
Каспаров А.Э.
тренер по ФП