

# Что такое ЗОЖ?



# **З**доровый **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

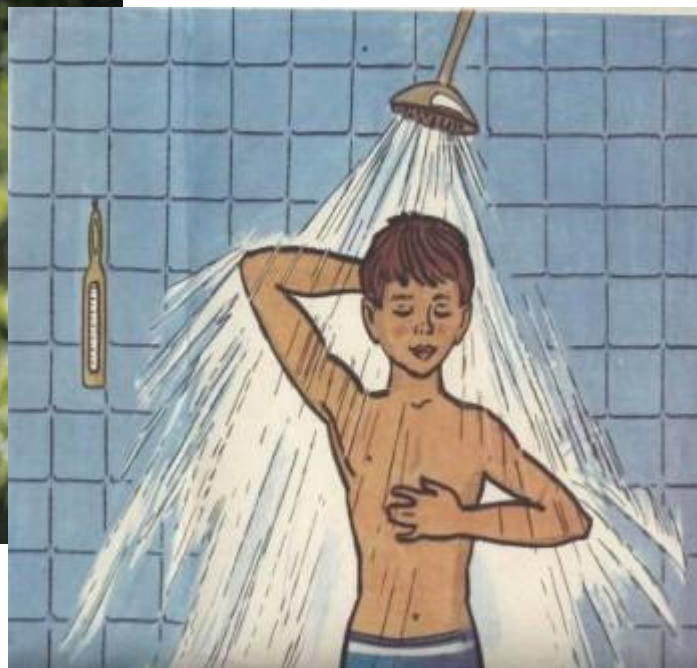


ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ! *Ромелла*

# 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



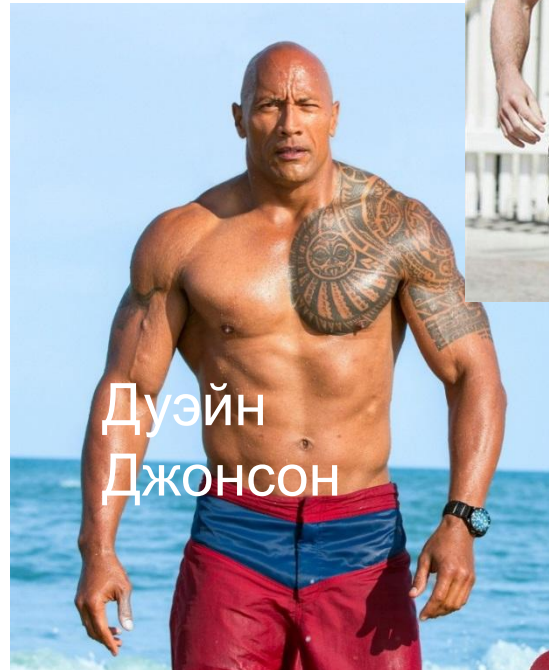
Хью Джекман



Арнольд  
Шварценеггер



Луис Суарес



Дуэйн  
Джонсон



Халк

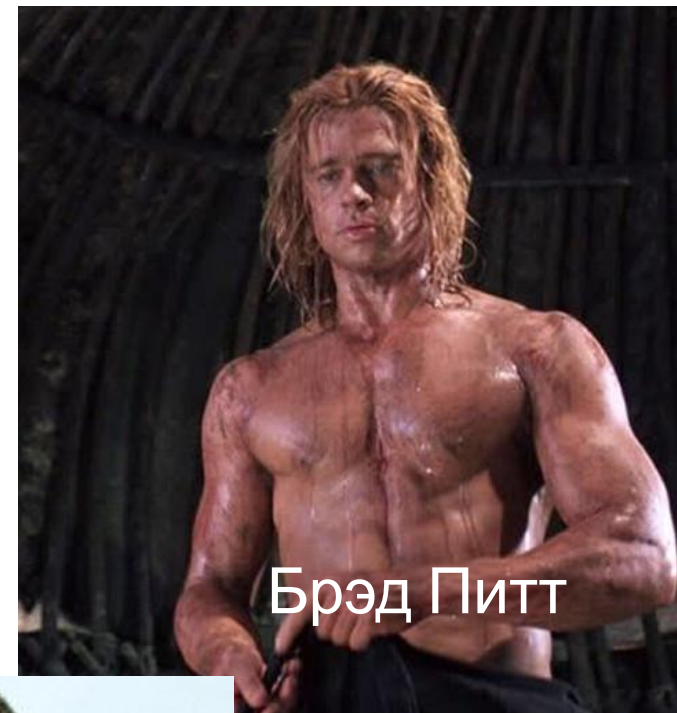
Усэйн Сент-  
Лео Болт



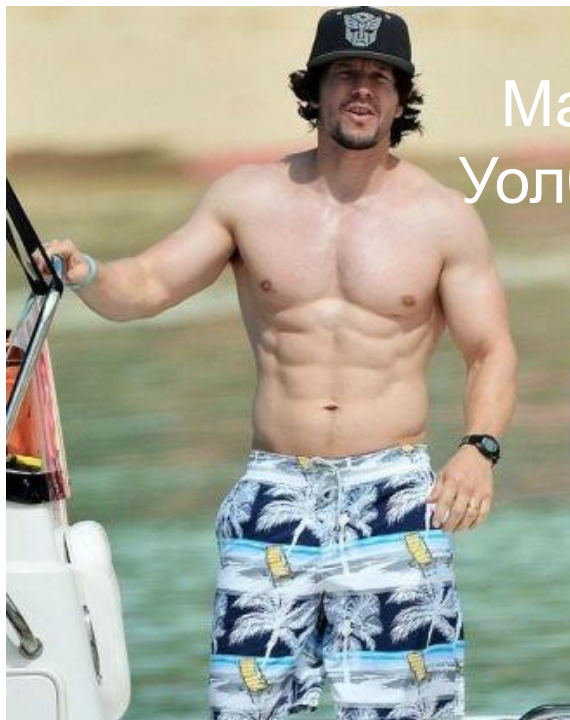
Марио  
Балотелли



Брэд Питт



Марк  
Уолберг



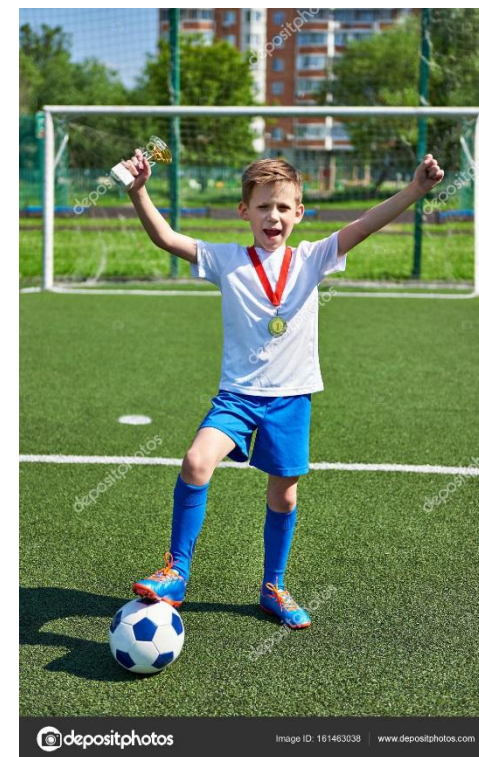
ДЭВИД





# К чему может привести ЗОЖ?







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

Презентацию подготовил  
Каспаров А.Э.  
тренер по ФП