



*В каждом из нас заложена
сила нашего согласия на
здоровье и на болезнь...*

*И это мы управляем этой
великой силой, и никто
иной.*

РИЧАРД БАХ

В книге изложены вопросы здорового образа жизни. Рассмотрена связь здоровья с наследственностью, экологией, образом жизни.

Автор: Г.П. Артюнина



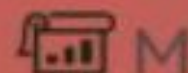
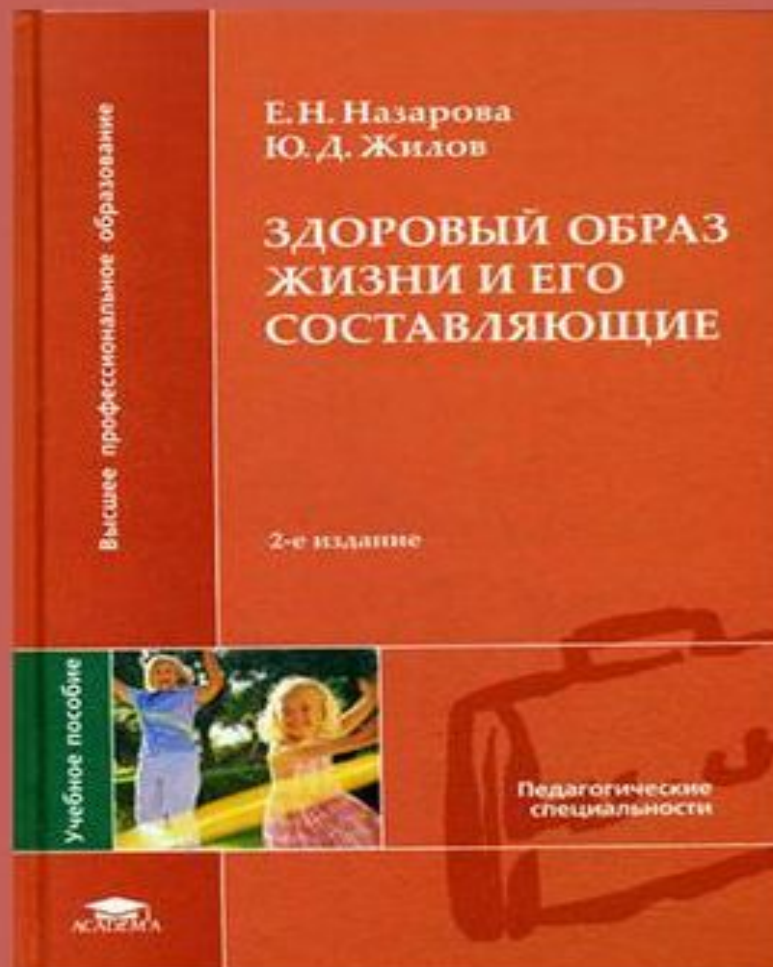
Данная энциклопедия как можно более точно познакомит с неотъемлемыми элементами ЗОЖ, пришедших из глубины веков — закаливание, оздоровительная ходьба, занятия спортом, водные процедуры, правильное питание, массаж и т.д. Автор: Г. Горцев



В книгу включены разделы, касающиеся личной гигиены, физкультуры и спорта, рационального питания, борьбы с вредными привычками, профилактики стрессов и преждевременной старости. Книга насыщена высказываниями врачей, философов и писателей. Автор: В.Н. Яшин



Здесь представлена методика изучения влияния экологии на человека, приводятся сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны методы и средства укрепления здоровья. Дается толкование основополагающих понятий: здоровье, ЗОЖ, болезнь, профилактика.



Книга посвящена различным вопросам поддержания и укрепления здоровья современной женщины. Значимое место уделено правильному режиму дня, занятию физической культурой, также основам женской косметики.

**ИСКУССТВО ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

Станислав Трча



OZON.RU



М

Для здорового образа жизни очень важную роль играют физические упражнения и правильное питание. Также здесь приведены правила здорового питания, списки полезных и вредных продуктов, методики физического воспитания.







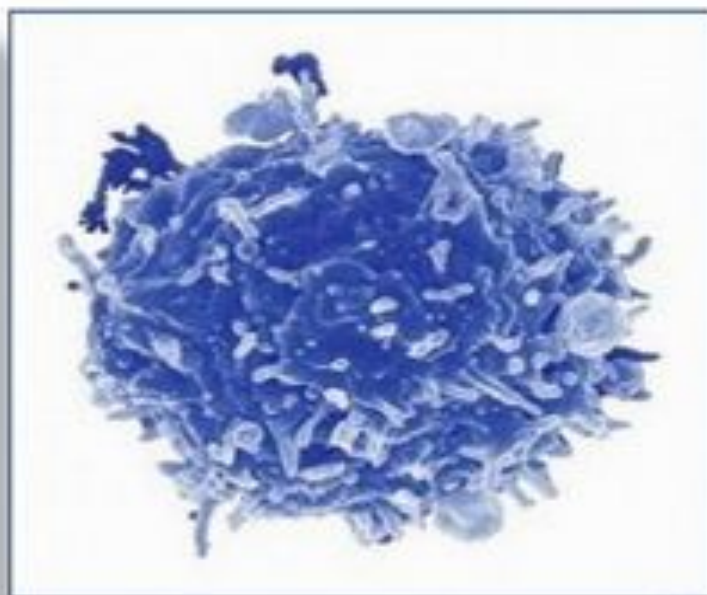
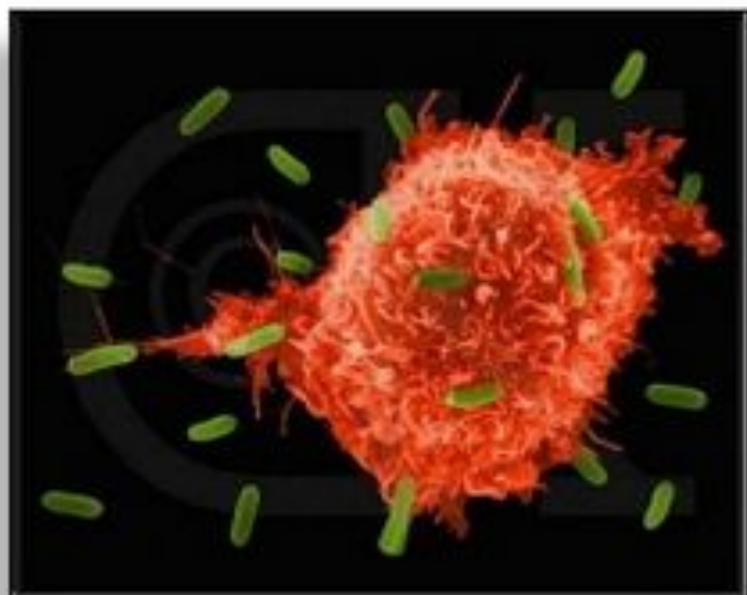
Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками.

Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это - главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа!

Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост - **вести здоровый образ жизни.**



Иммунная система защищает организм человека. Она обнаруживает и уничтожает клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание.



Еда должна обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ!

УПОТРЕБЛЯЙТЕ БЕЛКОВУЮ ПИЩУ!



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

Из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела (иммуноглобулины). Если употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то эти антитела просто не смогут образовываться.

Помимо правильного питания,
есть ещё много прекрасных
способов зарядить свой
иммунитет, жить здоровым
и жить здорово!



**Занимайтесь
спортом!**



*Двигайтесь больше!
Будьте «против»
гиподинамии, но
будьте всегда «за»
здоровый образ жизни!
Специальные занятия
физкультурой,
утренняя зарядка,
самостоятельное
регулярное повторение
упражнений,
физкультминутки,
пеший туризм –
выбирайте то, что
вам нравится.*

