

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

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

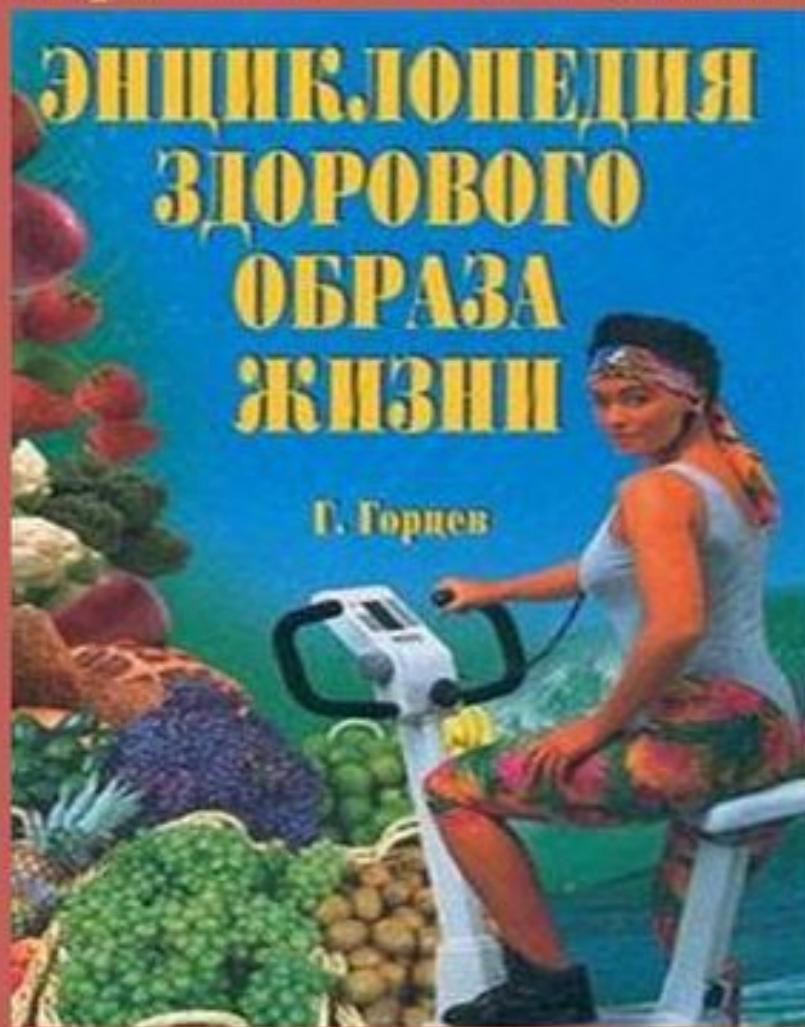
РИЧАРД БАХ

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

Автор: Г.П. Артюнина



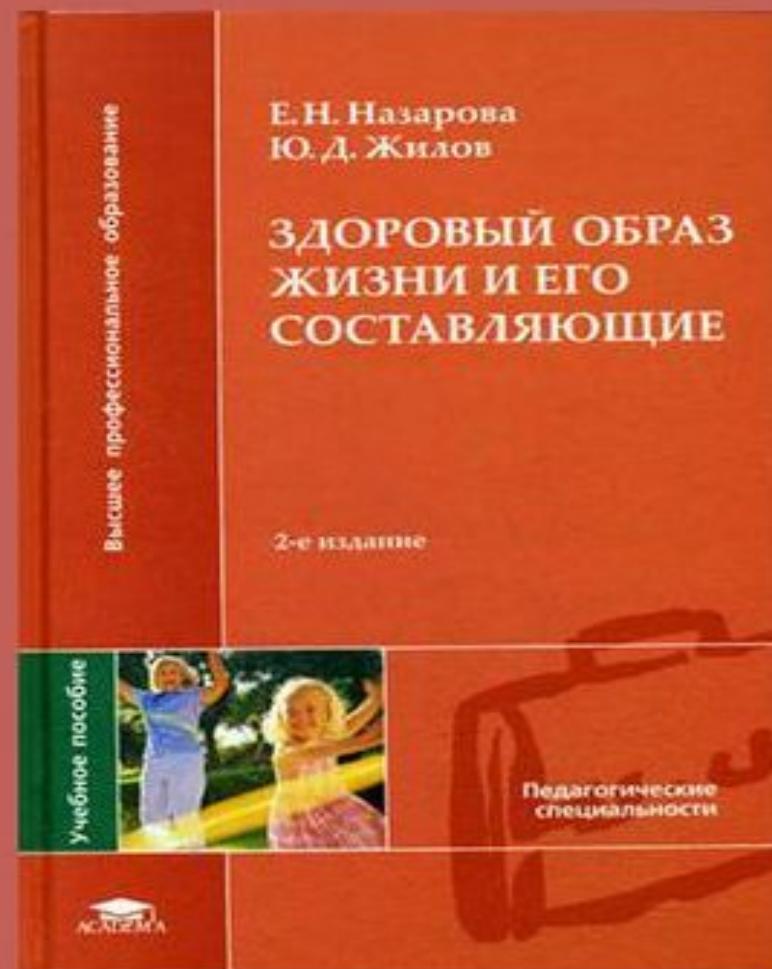
Данная энциклопедия как можно более точно познакомит с неотъемлемыми элементами ЗОЖ, пришедших из глубины веков – закаливание, оздоровительная ходьба, занятия спортом, водные процедуры, правильное питание, массаж и т.д. Автор: Г. Горцев



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



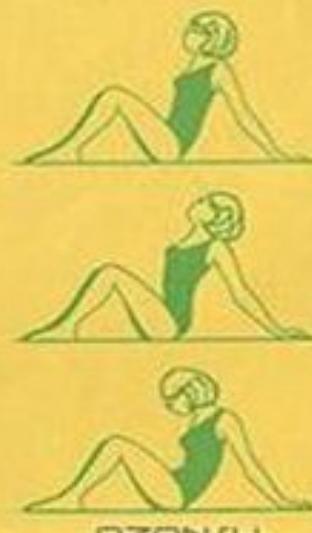
Здесь представлена методика изучения влияния экологии на человека, приводятся сведения о факторах среды, формирующих и разрушающих здоровье. В доступной форме описаны методы и средства укрепления здоровья. Даётся толкование основополагающих понятий: здоровье, ЗОЖ, болезнь, профилактика.



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

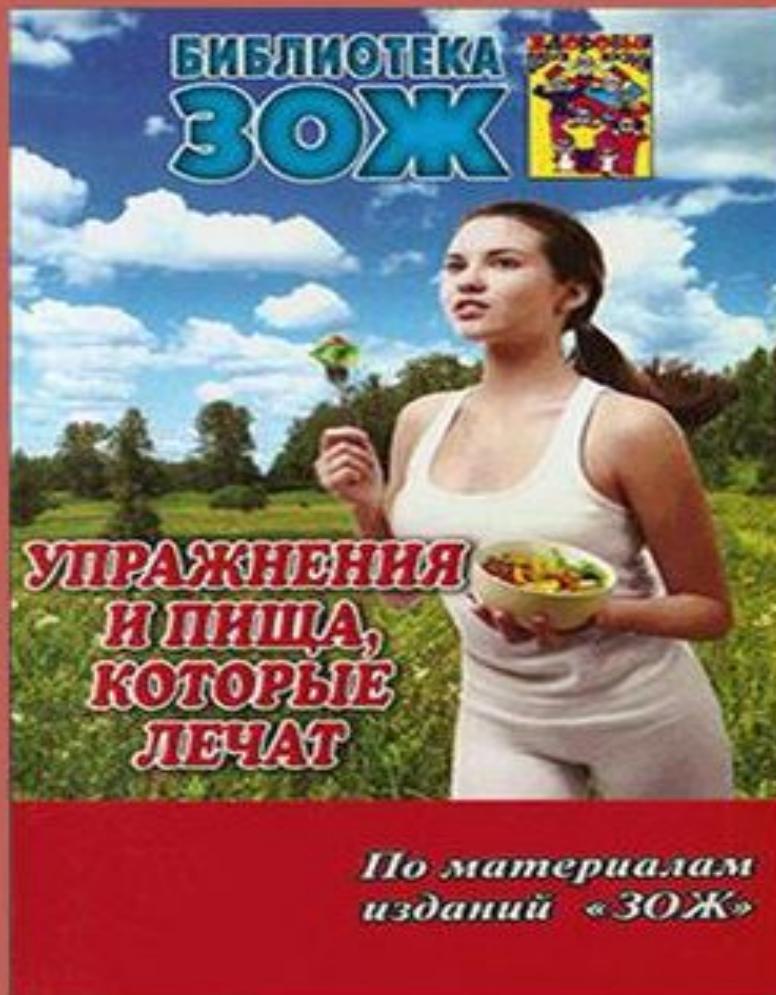
Станислав Трча



ozon.ru



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.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ЗДОРОВЬЕ



**Образ жизни
(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)**



20%

**Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия**



10%

**Генетические
факторы
человека**



10%

**Здраво-
охранение**



60%

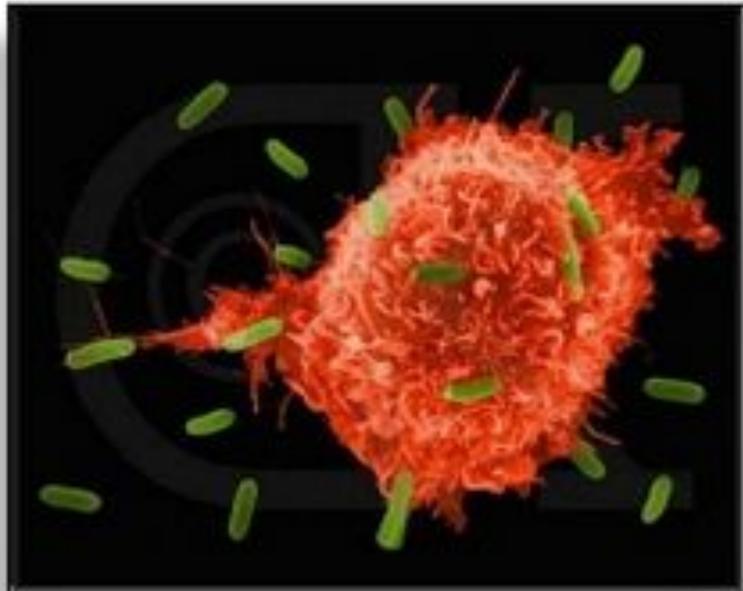


Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками.

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

Здоровье - бесценнейшее 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.



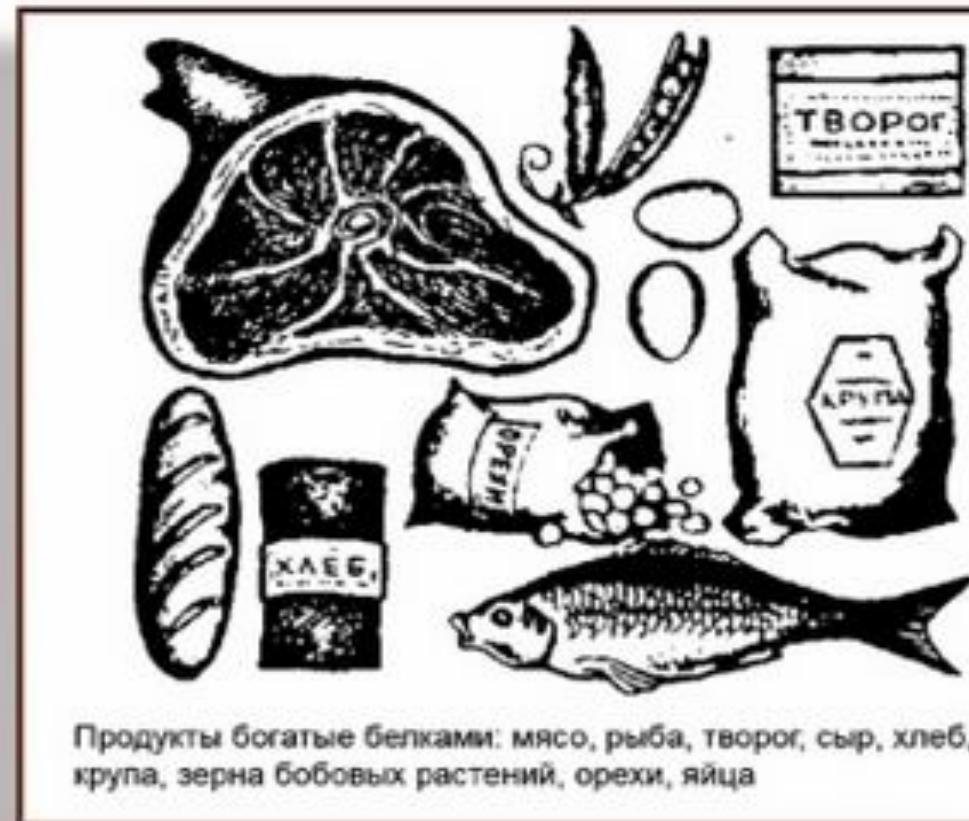
Иммунная система защищает организм человека. Она обнаруживает и уничтожает клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни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

