



# «Быть здоровым – дань моде или жизненная необходимость?»



**ВЕЧЕР-ДИСКУССИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
КРАСГМУ  
2019**



**ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ ПОНЯТИЕ  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ», О КОТОРОМ  
СЕЙЧАС ТАК МНОГО ГОВОРЯТ?**



**ЗОЖ – ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ**





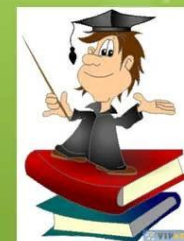
**КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ  
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА? КАКИЕ ФАКТОРЫ  
МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА НЕГО, ТАК ИЛИ  
ИНАЧЕ?**



От чего зависит здоровье?



- образ жизни 50 %
- наследственность 20 %
- экологическая обстановка 20 %
- здравоохранение 10 %





# ЧТО ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ ЗНАЧИТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Быть здоровым – значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком



Здоровье – это ценность каждого человека, которую он должен беречь.



пройдем «тропой здоровья».



Витамины

Полезные продукты

Режимы  
гигиены  
питания

Спорт





# КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ДАНЬ МОДЕ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?





Здоровым  
быть  
сегодня  
модно!



Быть здоровым - модно!



**БЕДЕ** ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

ЗДОРОВЬЕ ЭТО **М** СТОЙКОСТЬ **О** ЭТО СИЛА **Д** ЗДОРОВЫМ БЫТЬ **Н** МОДНО **О** ЗДОРОВЫМ БЫТЬ КРАСИВО





ПОПУЛЯРНА ЛИ ИДЕЯ **ЗОЖ** В  
СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ?  
ЕСТЬ ЛИ В ВАШЕМ ОКРУЖЕНИИ  
ДРУЗЬЯ ИЛИ БЛИЗКИЕ АКТИВНО  
ВЕДУЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ?





# ЧТО ВЫ ВКЛАДЫВАЕТЕ В ПОНЯТИЕ «ЖИЗНЕННЫЙ УСПЕХ»? МОЖНО ЛИ СВЯЗЫВАТЬ ЕГО СО ЗДОРОВЬЕМ?

Создаем формулу успеха...



x



x

?

x

?

x

?

x

?

=

РЕЗУЛЬТАТ





# УСПЕХ = ЗДОРОВЬЕ

## Формула успеха

Успех =	Здоровье	+	Интеллект	+	Уважение	+	Деньги
							





# С ЧЕГО НАЧАТЬ? Я ЗНАЮ!





# МОЖЕТ ЛИ ВЫСТУПАТЬ МОДА И СТИЛЬ ФАКТОРАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

Мода меняется, а стиль остается



Коко Шанель

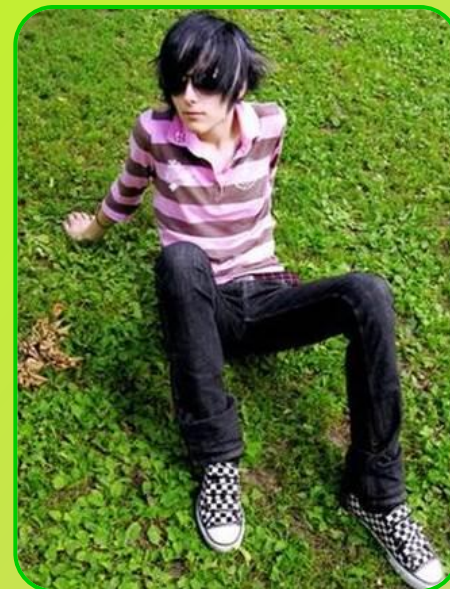
Стиль – это устойчивый, конкретно определившийся язык эпохи, выражающий ее культуру, понятие красоты и отношение к окружающему миру



*Заботясь о Красоте, надо начинать с Сердца и Души, иначе никакая Косметика не поможет...*



# МОДА И ЗДОРОВЬЕ





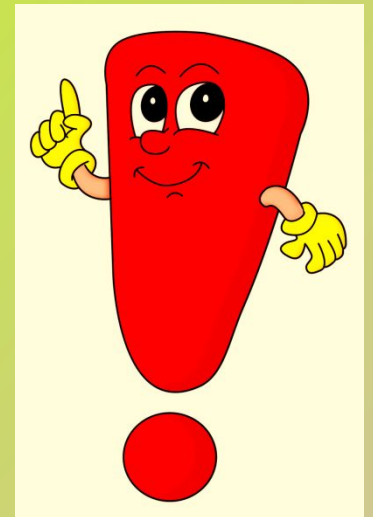
# ЗАВИСИТ ЛИ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПИТАНИЯ (ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ), КОТОРЫЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ?





# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЖИТЬ ДОЛГО

- ❑ Ешь, чтобы **жить**, а не живи, чтобы есть
- ❑ Как пьешь- так и живешь (**чистая вода**)
- ❑ Не гонись за двумя зайцами
- ❑ Утро начинается вечером
- ❑ Не насилуй себя **диетами**
- ❑ Что ты ешь, то ты и есть
- ❑ Не совмещай – несовместимое
- ❑ Ориентируйся на хорошее самочувствие, руководствуйся чувством здравого смысла







# КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, КАКИЕ ИЗ **ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК** СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА НАНОСЯТ СУЩЕСТВЕННЫЙ ВРЕД НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ?



**Твои  
привычки  
определяют  
твою  
судьбу!**

«Каждый человек должен входить в жизнь, умея сопротивляться вредному влиянию. Не оберегайте человека от вредного влияния, а учите сопротивляться»

А. С. Макаренко.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА





**КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ВЫ БЫ  
ИСКОРЕНИЛИ У СЕБЯ В ПЕРВУЮ  
ОЧЕРЕДЬ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ  
АКТИВНЫМ, БОДРЫМ И  
ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ?**





**КТО ИЗ ВАС СЕГОДНЯ МОЖЕТ С  
УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ: «Я  
НЕСУ ИЛИ ГОТОВ НЕСТИ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА  
СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ?»**



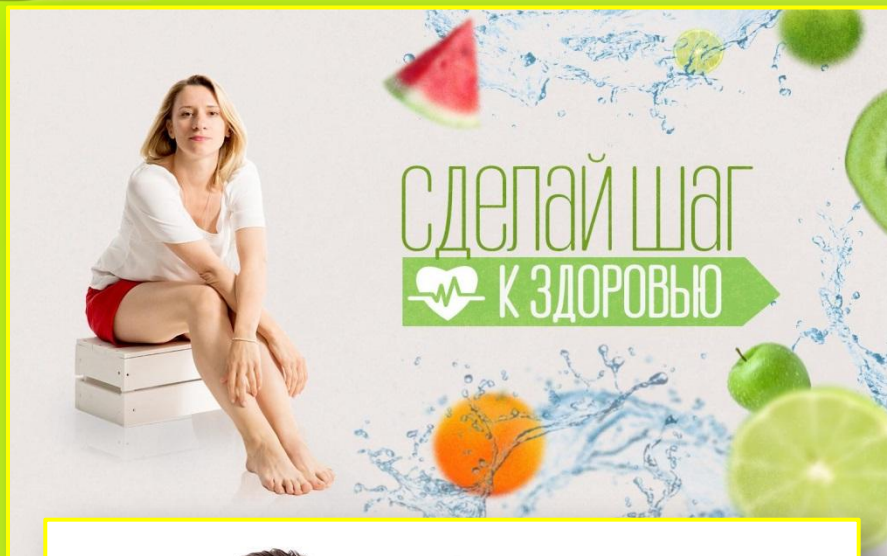
*Тот день, когда вы полностью  
возьмете на себя  
ответственность за свое  
будущее и прекратите искать  
оправдание сомнениям, станет  
днем начала движения к  
вершине.*

**PROSPERITY  
CLUB**





## 5 ШАГОВ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ :



**- ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**- ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

**- ЧИСТАЯ ВОДА – «ЖИВАЯ ПИЩА»**

**- ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ**

**- ГАРМОНИЯ УМА, ДУШИ И ТЕЛА**





# **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

## **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**660022**

**Г. Красноярск**

**Ул. Партизана Железняка, 1**

**Тел.: +7 (391) 220-13-63**

**Тел. моб.: +7 913-535-89-10**

**E-mail: [mailova@krasgmu.ru](mailto:mailova@krasgmu.ru); [www.krasgmu.ru](http://www.krasgmu.ru)**