



«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





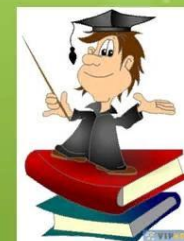
**КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА? КАКИЕ ФАКТОРЫ
МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА НЕГО, ТАК ИЛИ
ИНАЧЕ?**



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».





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

МОДНО

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

ЗДОРОВЬЕ МОДНО



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





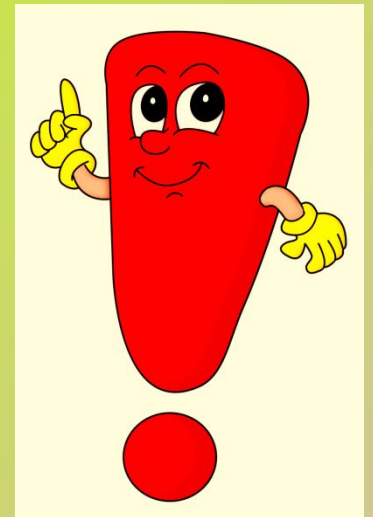
ЗАВИСИТ ЛИ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПИТАНИЯ (ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ), КОТОРЫЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ?





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?»**



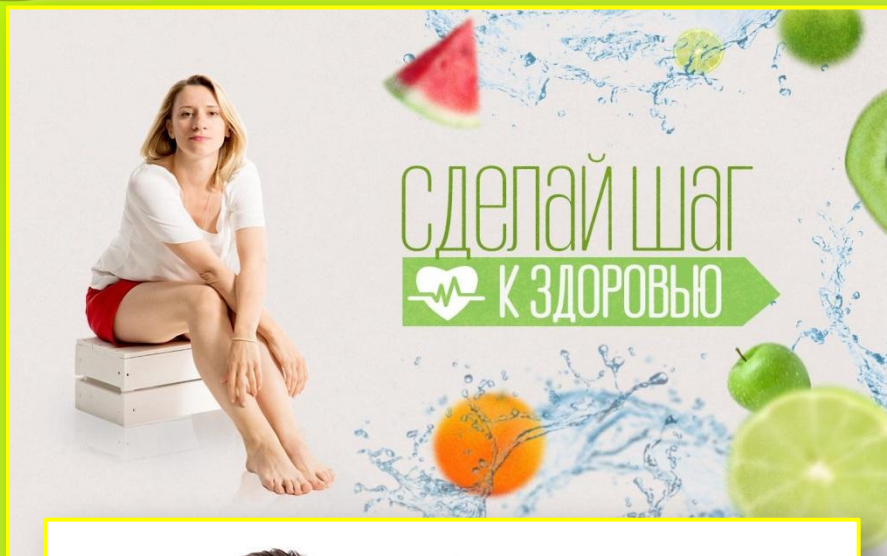
*Тот день, когда вы полностью
возьмете на себя
ответственность за свое
будущее и прекратите искать
оправдание сомнениям, станет
днем начала движения к
вершине.*

**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; www.krasgmu.ru