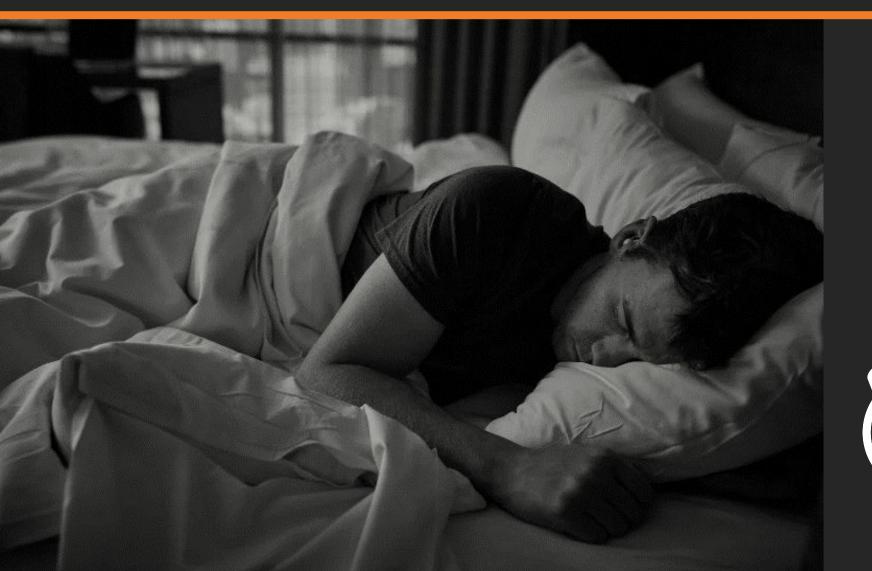


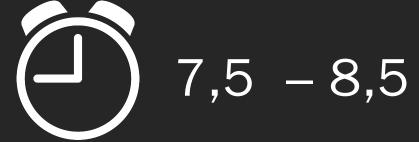
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОЧЕМУ ОН ВАЖЕН

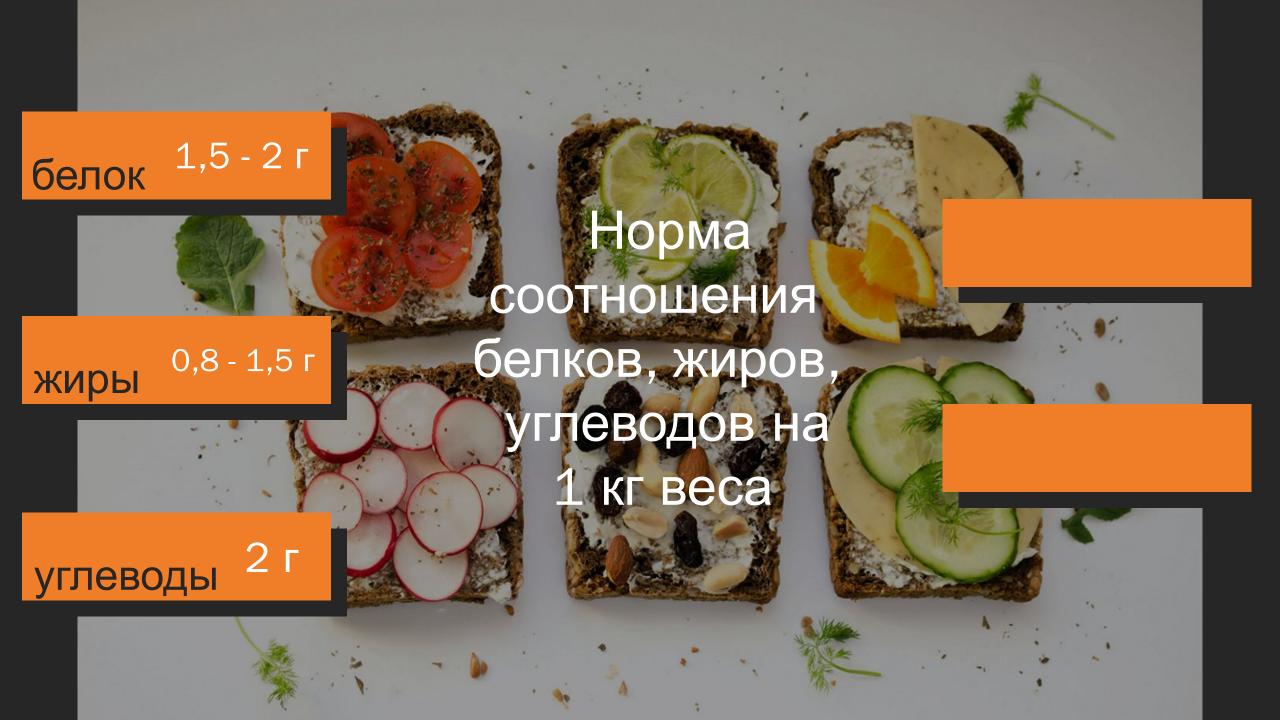
ДАНИЛА БОРИСОВ МЕЛЕЖИК ЮЛИЯ МЕН - 114

#### Оптимальное время и температура для сна









# Физическая активность – основа здорового образа жизни

- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и т.д
- Уменьшает симптомы депрессии и тревоги
- Улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки
- Способствует здоровому росту и развитию молодежи

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ







- 1. Отказ от вредных привычек.
- 2. Занятие спортом.
- 3. Здоровое питание.
- 4. Употребление продуктов богатых витаминами.
- 5. Употребление белка.
- 6. Снижение стрессовой нагрузки.
- 7. Полноценный сон.









#### В заключение

Главные составляющие в здоровом образе жизни

Здоровый сон

Физические нагрузка

Гигиена

привычек Профилактика стресса Правильное питание

Закаливание

Отказ от вредных

## Спасибо за внимание!