

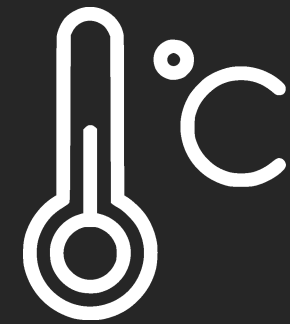


---

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОЧЕМУ ОН ВАЖЕН

ДАНИЛА БОРИСОВ  
МЕЛЕЖИК ЮЛИЯ  
МЕН - 114

# Оптимальное время и температура для сна



От +16  
до +19



7,5 – 8,5

белок 1,5 - 2 г

жиры 0,8 - 1,5 г

углеводы 2 г

Норма  
соотношения  
белков, жиров,  
углеводов на  
1 кг веса



# Физическая активность – основа здорового образа жизни

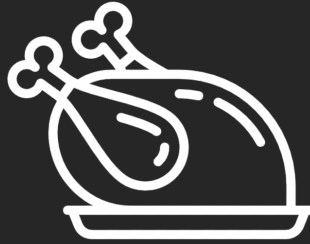
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и т.д
- Уменьшает симптомы депрессии и тревоги
- Улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки
- Способствует здоровому росту и развитию молодежи

---

# 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

Физическая нагрузка

Гигиена

привычек

Профилактика стресса

Правильное питание

Закаливание

Отказ от вредных

Спасибо за внимание!