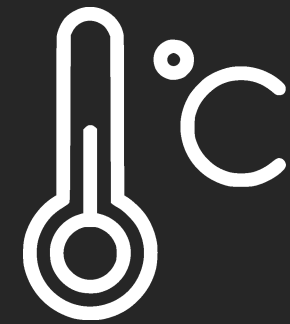




ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОЧЕМУ ОН ВАЖЕН

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

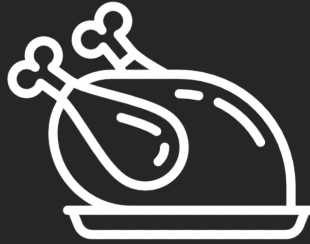


Физическая активность – основа здорового образа жизни

- 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!