

# Здоровый Образ Жизни



Выполнил:  
ученик 8 «В» класса  
ГБОУ СОШ №2 г. Сызрани  
Кошкин Денис (14 лет)

# Что такое Здоровый Образ Жизни?

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).





Главные элементы  
ЗОЖ.

Нажми  
пожалуйста



Здоровое питание



Физическая нагрузка

Отказ от вредных привычек

## Здоровое питание

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни.

Основа его — высокое потребление разнообразной растительной пищи.

## Физическая нагрузка

Мета-анализы когортных исследований показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон, в том числе овощи, орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыба, оливковое масло, умеренное

## Отказ от вредных привычек

потребление кисломолочных продуктов

## Здоровое питание

## Физическая нагрузка

## Отказ от вредных привычек

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %.

Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин, при этом физическая активность не компенсирует вреда сидения.

Но также тяжелая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем ее, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе.

Здоровое питание

Отказ от вредных привычек-это отказ от употребления алкоголя, курения. Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют

Физическая нагрузка

место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

Если откажется(избавится)от таких привычек , то его продолжительность жизни увеличится, а риск смерти уменьшится.

**Отказ от вредных  
привычек**

---

# THE END

- Вся информация взята с сайта «[Wikipedia](#)» и доп.ресурсов
- Все гифки взяты с сайта: [Gifer](#)