

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

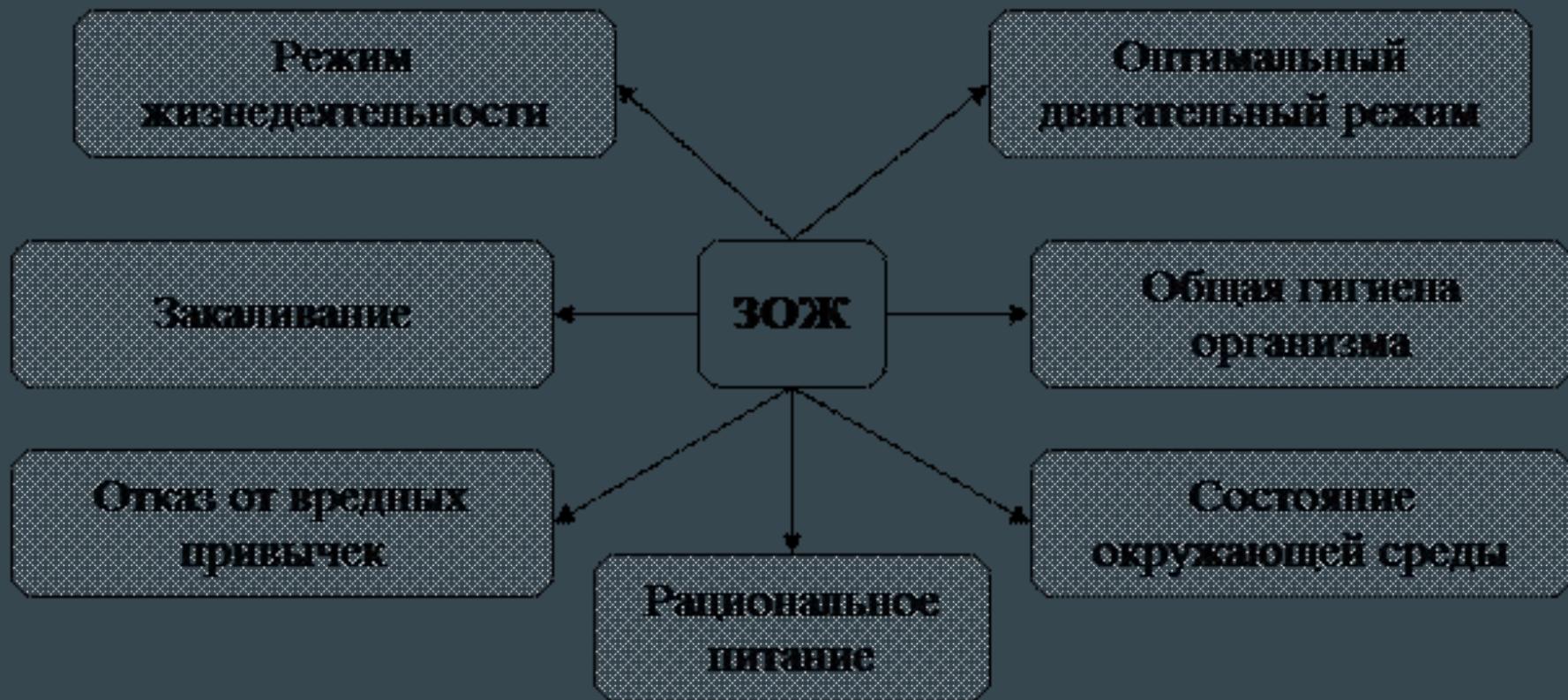


Автор: Шипицын Леонид

Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

Составляющие ЗОЖ



Составляющая ЗОЖ – питание

Завтрак Овсяная каша на воде или нежирном молоке с сухофруктами и небольшая горсть орехов. Чередуйте с гречневой, рисовой и пшённой кашей.

Обед Гуляш из соевого мяса. Отварные цельнозерновые макароны с нежирным сыром.

Ужин Тушёные овощи с кусочками отварной куриной грудки.

Перекус стакан кефира с 1 ч.л. мёда или варенья.



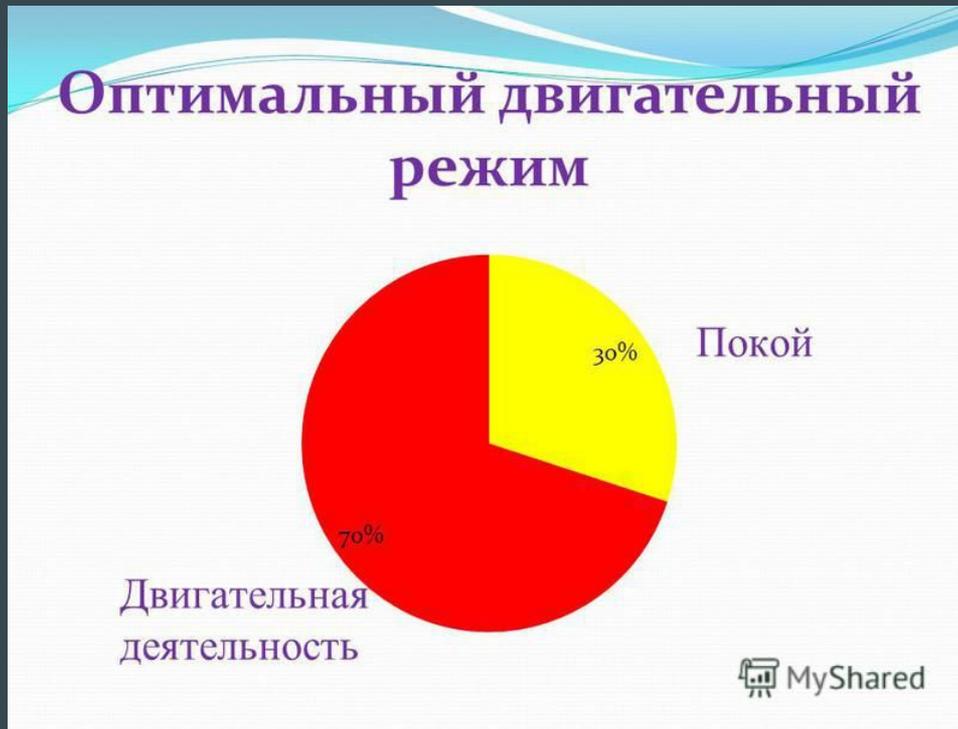
Составляющая ЗОЖ – личная гигиена

- Зрения
- Полости рта
- Слуха
- Кожи
- Сна и отдыха



Составляющая ЗОЖ – двигательный режим

- упражнения аэробного циклического характера
- гимнастические упражнения с целью поддержания хорошего состояния позвоночника
- закаливающие процедуры;
- утреннюю гигиеническую гимнастику;
- физкультминутки и физкульт-паузы.



Составляющая ЗОЖ – закаливание

Аэротерапия – закаливание воздухом.

Гелиотерапия – закаливание солнцем,
воздействие на организм солнечным
светом и теплом.

Хождение босиком

Закаливание водой.



Составляющая ЗОЖ – отказ от вредных привычек

- Курение
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Наркомания



Спасибо за внимание