Ребята,

давайте вести здоровый образ жизни.

# Составляющие здорового образа жизни

- рациональное питание
- физически активная жизнь
- отказ от вредных привычек
- эмоциональное самочувствие
- отдых

# С чего начать здоровый образ жизни

Здоровое и сбалансированное питание

Основу питания должны составлять:

* каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель.
* фрукты и овощи, богатые клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами.
* Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.

# С чего начать здоровый образ жизни

Здоровое и сбалансированное питание

в рацион питания обязательно следует включать:

* молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые.
* рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.
* Ограничить выпечку и сладости

# С чего начать здоровый образ жизни

Физически активная жизнь

упражнения помогают улучшать:

* кровообращение
* работу суставов
* стимулируют выработку определенных гормонов
* улучшают общее состояние организма человека.

# С чего начать здоровый образ жизни

Отдых

* при тяжелом физическом труде – отдыхать, выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле.
* Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

# С чего начать здоровый образ жизни

отказ от вредных привычек

Однозначно вредят здоровью человека

* курение
* употребление наркотических препаратов
* больших доз алкоголя
* чрезмерные физические нагрузки могут изнурить организм, привести к заболеванию

# С чего начать здоровый образ жизни

Эмоциональное самочувствие

Вести здоровый образ жизни в духовном отношении это:

* замечать положительное в повседневной жизни
* чаще радоваться
* легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

# Здоровый образ жизни

В современном мире, чтобы сохранить здоровье, также нужно вакцинироваться