

СЕКРЕТЫ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровое питание

✦ **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Высыпайтесь

7-10 часов в ночь



Закаливание и занятия спортом!

Зарядка -

комплекс физических упражнений, выполняемых утром, с целью разминки мышц и суставов.



Польза от зарядки:

- пробуждение организма;
 - обогащение мозга кислородом;
 - улучшение кровообращения;
- нормализуется обмен веществ;
- замедляется процесс старения;
- усиливаются защитные процессы;
- укрепляется иммунитет.



Умственный труд



Фитотерапия





Чаще бывайте на свежем воздухе!

ПИТЬЕВАЯ ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ
ЧИСТОЙ



Спасибо за
внимание