

# Здоровый Образ Жизни

В здоровом теле - здоровый дух.



# В чём же заключается ЗОЖ?



Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

# Актуальность

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека.



Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.



# Правила здорового образа жизни: <sup>05</sup>

- Занятие спортом

Тело человека так устроено, что оно просто не может постоянно находиться в одном месте и в одном положении.



# Правила здорового образа жизни:



## 2. Правильное питание

Всего лишь следует употреблять больше простой и здоровой пищи собственного приготовления, одновременно уменьшив на своем столе количество переработанных продуктов и

~~исключив из рациона откровенно вредные блюда~~

# Правила здорового образа жизни:



## 3. Употребление достаточного количества воды

Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно качественной, чистой воды. Это необходимо для выведения из организма шлаков и токсинов. Постоянный недостаток воды приводит к быстрому старению и обострению симптомов болезней.

# Правила здорового образа жизни:

4. Соблюдение правильного режима дня.

Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания.



# Правила здорового образа жизни:

## 5. Отказ от вредных привычек

Курение вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, легкими, желудком... Частое употребление алкоголя разрушает нервную систему и повышает аппетит, заставляя человека «закусывать» сверх меры, набирая лишний вес. Компьютерные игры со временем вызывают сильную зависимость,



# Почему стоит вести здоровый образ жизни?

- Заботясь о своем организме, вы снижаете риск развития всевозможных заболеваний.

2. Множество позитивных перемен постигнет вас, когда вы решите заботиться о своем здоровье. Физические упражнения улучшают настроение и самочувствие, вызывая столь недостающее многим ощущение счастья.

3. Живите здорово чтобы помочь себе, при этом вдохновляя других людей.

# Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!

10