

ЗОЖ

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

Соблюдение ЗОЖ гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, а также создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия, высокопроизводительной профессиональной работы, успешной карьеры и творческого долголетия. При этом решающее значение имеет культура ЗОЖ.



Значение

- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом . То есть это не только спорт и здоровое питание , а это и то и другое и еще несколько факторов , которые означают , что ты ведешь здоровый образ жизни.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
П А В

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Какие условия нужны для ЗОЖ?

- Для ведения здорового образа жизни нужен не одно условие а несколько, и при этом их нужно соблюдать все сразу , ЗОЖ зависит от:
 - 50% зависит от индивидуального образа жизни (питание при этом играет весомую роль)
 - - 20% определяется наследственным фактором
 - - 20% зависит от влияния внешней среды
 - - 10% определяется работой органов здравоохранения

- *Если вести здоровый образ жизни, ты вы поймете , что вы стали активнее, стали меньше болеть. Это избавит вас от стрессов и депрессии. Вы проживете до глубокой старости при физическом и психологическом здравии. Вы сохраните молодость и будете иметь молодое тело. У вас будет больше энергии чем раньше!!!*

- Таким образом, здоровый образ жизни предполагает включение в себя целого комплекса мероприятий, направленных на улучшение самочувствия и общего оздоровления организма. Придерживаясь основных пунктов, из которых он состоит, вы можете заметно улучшить качество своей жизни, снизить предрасположенность к некоторым заболеваниям, повысить сопротивляемость организма и укрепить иммунитет.

А что выбираешь ТЫ?

