

# Здоровый образ жизни

# Что такое здоровый образ жизни?

Это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Он помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками



**Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.**



# Факторы разрушающие здоровье человека:

Курение, употребление алкоголя и прочих веществ, неправильное питание, злоупотребление наркотиками и лекарствами, вредные условия труда, неблагоприятные условия жизни и одиночество.



# Факторы укрепляющие здоровье человека:

Личная гигиена, режим дня, отказ от вредных привычек, двигательная активность,

рациональное питание и полноценный сон



**Спасибо за внимание**

