Здоровым быть модно!

МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Мурманск – 2009
«Территория здоровья»

Качество наследственности человека

Качество образа жизни

Качество внешней среды

Качество условий жизни

Качество медицины

ЗДОРОВЬЕ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
8-10%
Генетическая биология человека
8-10%
Здравоохранение
ЗДОРОВЬЕ
45-55%
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.

А – активность
Б – бодрость
В – воля
Г – гордость
Д – дружба
Е–естественность
Ж - желание творить
З – здоровье
И – искренность
К – красота
Л – любовь
М – молодость

Н- настойчивость
О - образование

4 привычки для здоровья и активного долголетия:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

СОБЛЮДЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА

НЕБОЛЬШИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ до 2,5 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

ТУРИЗМ.

ТК.Сарнола

ВЕЛОТУРИЗМ.

«ПИЛИГРИМЫ»

ФИТНЕСС

- кардио- и силовая АЭРОБИКА
- СТРЕТЧИНГ - аэробика
- ПИЛАТЕС
- КАЛЛАНЕТИК
- восточные единоборства: ЙОГА, ТАЙ-ДЗИ, КАРАТЕ - и КИКБОКСИНГ - аэробика

КАРАТЭ - АЭРОБИКА

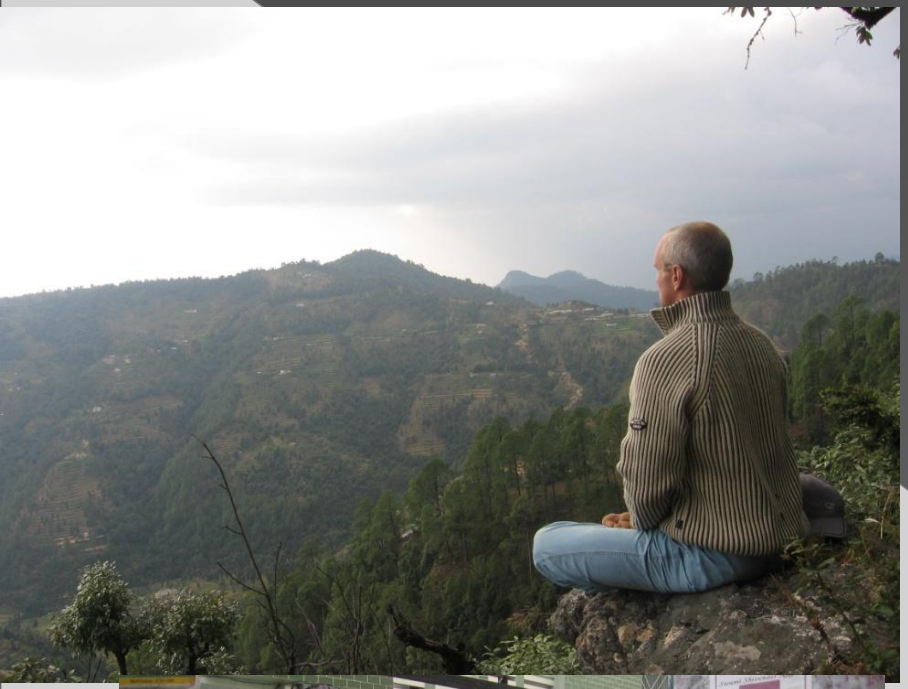
ПИЛАТЕС.

STOTT - ПИЛАТЕС.

ФОК «ДЕЛЬФИН».

ЙОГА.

ОБУЧЕНИЕ ЙОГЕ.



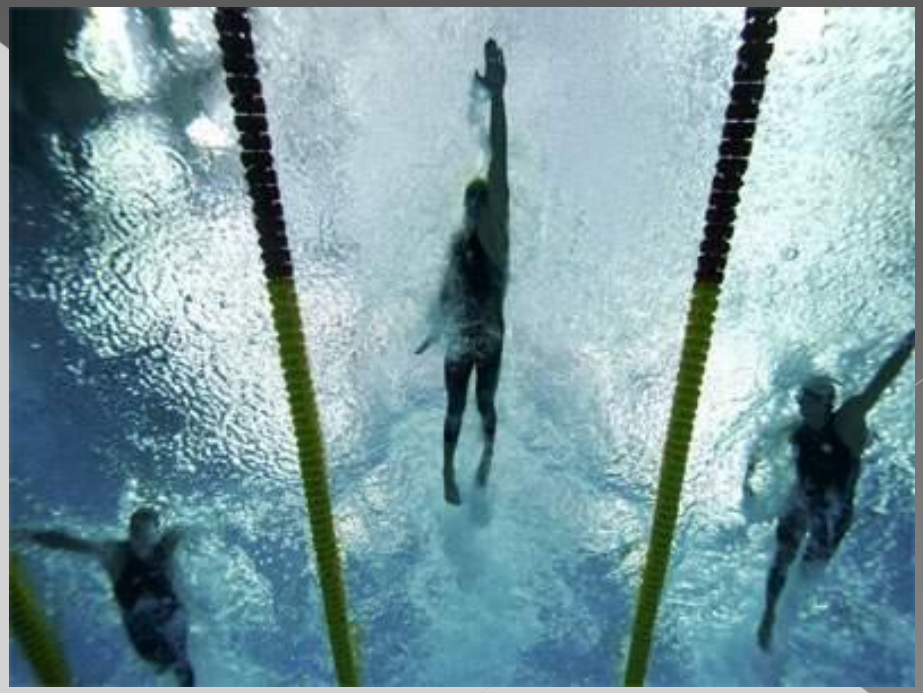
Выездные тренинги.

ЙОГА и «Фабрика звезд».

СТРЕТЧИНГ.

АЙКИДО

БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

Сбалансированное питание

+

Активный образ жизни

+

Психологическое здоровье

Елена Владимировна Корниленко,
ЦГБ г. Североморска Мурманской обл.