

# Здоровым быть модно!





# Мурманск - 2009 «Территория здоровья»



**Качество  
наследственности  
человека**

**Качество  
образа жизни**

**Качество  
внешней  
среды**

**Качество  
условий  
жизни**

**Качество  
медицины**

**ЗДОРОВЬЕ**

```
graph TD; A[Качество наследственности человека] --> F[ЗДОРОВЬЕ]; B[Качество образа жизни] --> F; C[Качество внешней среды] --> F; D[Качество условий жизни] --> F; E[Качество медицины] --> F;
```



# 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

П

**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. Саримолла**

# ВЕЛОТУРИЗМ.





# «ПТИЛГРИМЫ»









# 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».

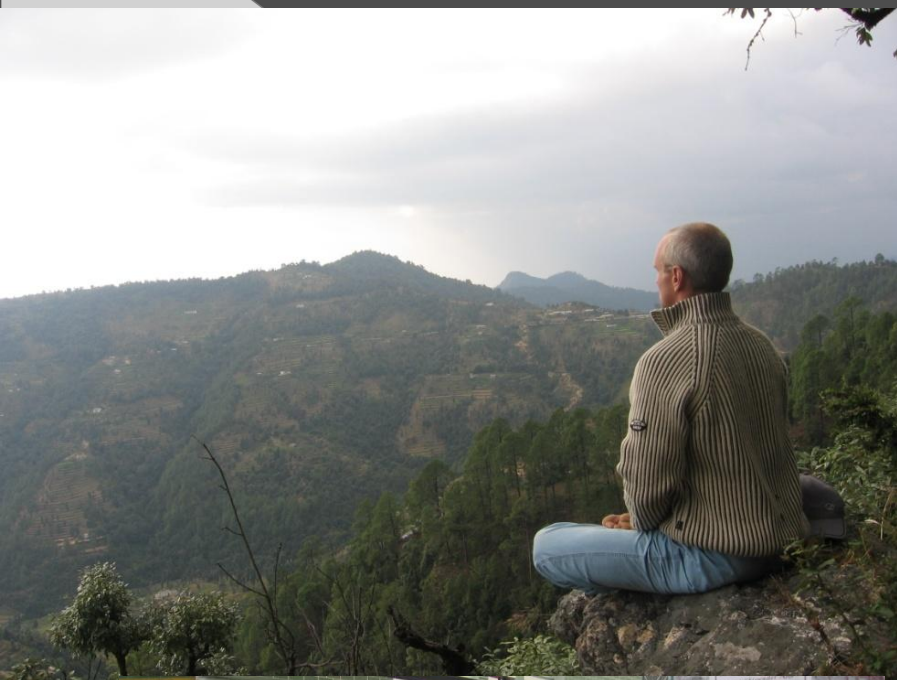


# ЙОГА.





# ОБУЧЕНИЕ ЙОГЕ.



# Выездные тренировки.



# ЙОГА и «Фабрика звезд».



# СТРЕТЧИНГ.



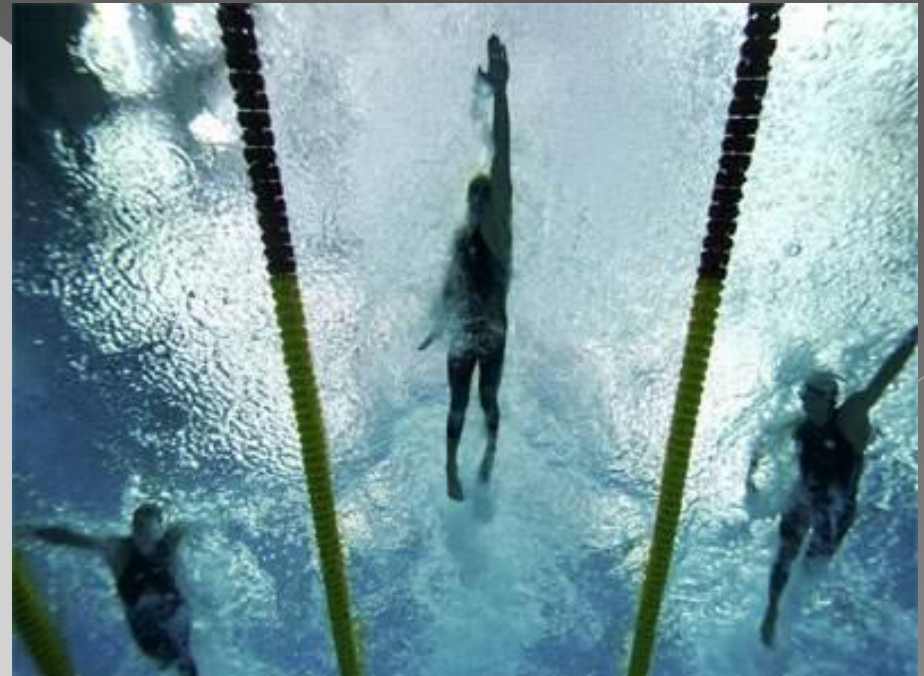
# АЙКИДО





# БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.







# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*



*Елена Владимировна Корниленко,  
ЦГБ г. Североморска Мурманской обл.*