

Здоровый образ ЖИЗНИ





Что входит в ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- Правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ.

Полезные привычки

- Завтракайте каждый день



•Высыпайтесь



7-10 часов в НОЧЬ

• Активно общайтесь



- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



- Следите за здоровьем своих зубов



- Если перекусываете, то только здоровой пищей.



- Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



• Пейте зеленый чай.



- Двигайтесь как можно больше!



20 шагов = -1 калория

30 минут в день!

Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

Как правильно принимать пищу

1. Не ешьте сразу после серьезных
физических нагрузок



FC DYNAMO KYIV



2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



3. Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между блюдами **5-10** минут
- Завтрак **30** минут
- Обед **40** минут
- Ужин **30** минут



4. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



5. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.

очень горячая пища

за один прием

очень холодная пища

6. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

- Перед легкой работой **15** мин.
- Перед тяжелой работой **30** мин.
- Перед серьезными занятиями спортом **1 час**



Идеальный завтрак

Топ-10 «утренних» продуктов:

- Апельсиновый сок
- Ржаной хлеб
- Йогурт
- Сыр
- Куриное мясо
- Мёд
- Кофе/черный чай
- Белый хлеб/тосты
- Мармелад/джем
- яйца



© 2008 Margaret (Kat Yan) Mok
kypphoto.com

Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба



Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирного мяса



Основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Энергия человека расходуется на

- поддержание температуры тела,
- выполнение всех процессов в организме,
- совершение мышцами механической работы на переваривание и усвоение пищи.



Количество калорий, необходимых человеку, зависит от

- выполняемой работы,
- физической активности,
- пола,
- возраста,
- географической широты (холодный или жаркий климат).



Необходимое вам количество калорий =

ваш вес \times 28

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела/кг}}{\text{рост}^2 / \text{метры}}$$

- Если ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела.
- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса.



Витамины



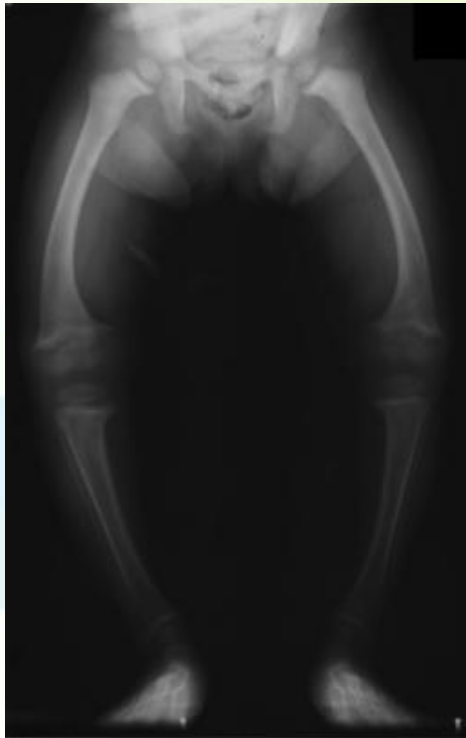
Витамин А

- Рост
- Формирование кожных покровов и опорно-двигательного аппарата
- Глаза и слух



Витамин Д

Недостаточное количество этого витамина приводит к рахиту - заболеванию детей грудного и раннего возраста, протекающему с нарушением образования костей.



Витамин Е

- Продлевает жизнь человека,
- Увеличивает мышечную массу (часто необходимо спортсменам)



Витамин С

Нехватка витамина С
ведет к

- кровотечениям из
носа, десен,
- появлению синяков,
- ухудшению
иммунитета.



БАДы – биологически активные вещества









Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»





Выбор Отличного Здоровья