# Здоровым быть модно!





Качество наследственности человека

Качество образа жизни Качество внешней среды

Качество условий жизни

**Качество медицины** 

**ЗДОРОВЬЕ** 



#### АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.

А - активность

Б - бодрость

В - воля

Г - гордость

Д - дружба

Е-естественность

Ж - желание творить

3 - здоровье

И - искренность

К - красота

Л - любовь

М - молодость

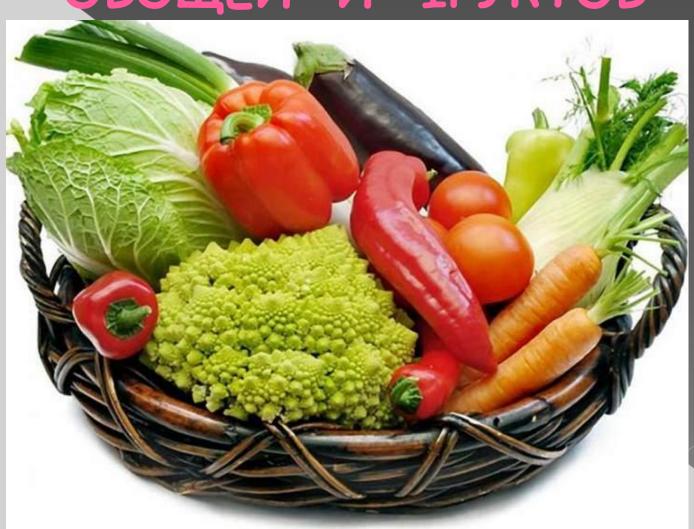
H- настойчивостьО - образование

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.



#### ВЕЛОТУРИЗМ.





#### **THECC**

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

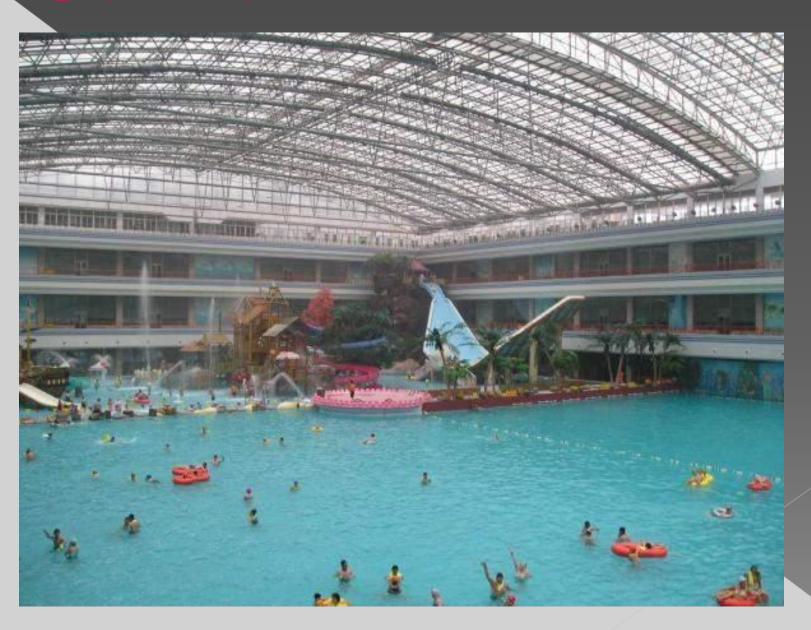
#### КАРАТЭ - АЭРОБИКА



## ЙОГА.



#### БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.









#### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Активный образ жизни



Психологическое здоровье