

# Здоровым быть модно!





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Качество  
наследственности  
человека**

**Качество  
образа жизни**

**Качество  
внешней  
среды**

**Качество  
условий  
жизни**

**Качество  
медицины**

**ЗДОРОВЬЕ**

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

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



Образ жизни  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

# 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.



# ВЕЛОТУРИЗМ.





# ФИТНЕСС

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

# КАРАТЭ - АЭРОБИКА



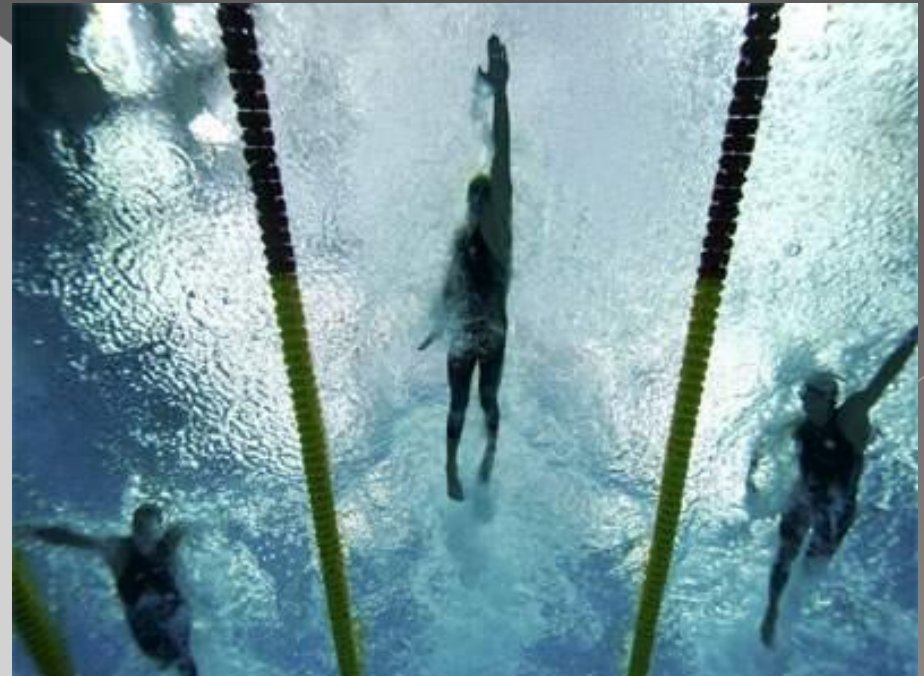
# ЙОГА.





# БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.





# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*