

Здоровый образ жизни

*«Единственная красота,
которую я знаю, это
здоровье»*

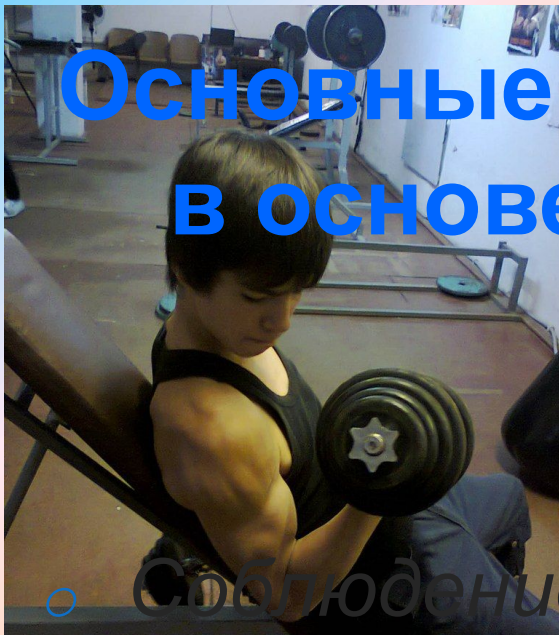
Генрих Гейне

Здоровый образ жизни



Основные положения в основе здорового жизни

Правила за



○ *Соблюдение режима*



20% нашего здоровья

форми



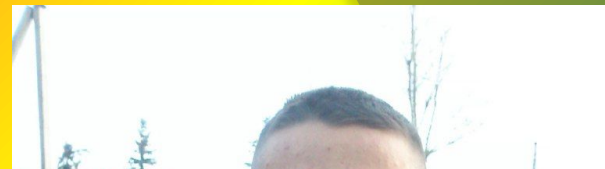
Несколько научных советов для Здоровый образ жизни — это поддержания здоровья и бодрости: сложившийся у человека способ организации жизнедеятельности.

1. *Будьте на солнечной стороне.*

Чтобы получить заряд здоровья от природы, выйдите на улицу в солнечный день. Солнечные лучи, попадая на кожу, позволяют вашему организму вырабатывать витамин D, который помогает в борьбе с сердечными заболеваниями, депрессией.



2. Смех – лучшее лекарство



3. Здоровое питание.

4. Добавьте себе несколько лет.

Чтобы продлить свою жизнь на 14 лет, достаточно: не курить, не злоупотреблять алкоголем, регулярно делать упражнения, съесть пять порций фруктов и овощей каждый день.



Здоровый образ жизни-это выбор каждого человека. Не смотря на то что вначале это может показаться сложным,но стоит только пойти этому пути здоровья,как вы сами поймёте,что всё верно. Именно это станет составляющим вашего счастья.

