



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВЫПОЛНИЛА: ГОМОЗОВА  
ЮЛЯ, ученица МОУ «СОШ №21»  
г.Салавата, 4 В класс

# МЕНЮ

- ПИТАНИЕ И ВИТАМИНЫ
- СПОРТ
- КАК ВЕСТИ ЗОЖ
- ТЫ СОГЛАСЕН ВЕСТИ ЗОЖ
  
- ПОСТСКРИПТУМ



# ПИТАНИЕ И ВИТАМИНЫ

- Питаться нужно [витаминами](#). Витамины- это фрукты, овощи, и полезная разнообразная еда.

Овощи с яркой, интенсивной окраской содержат больше антиоксидантов, поэтому делайте выбор в пользу оранжевой морковки, красного перца, краснокочанной капусты. Сладкий перец является лидером по содержанию витамина С, который не только поддержит твой ослабший иммунитет, но и вернет сияние коже. Пектин, содержащийся в красных яблоках и моркови, стимулирует пищеварение. Свекла активизирует работу печени и соответственно ускорит очистку организма. Такие продукты помогают более активно противостоять процессу старения и злокачественным изменениям в клетках, приводящим к развитию опухолей.

# СПОРТ

- Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект? Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Чтобы здоровее стать режим надо  
выполнять!

Если будешь ты стремишься распорядок  
выполнять,

Будешь лучше заниматься, будешь лучше  
отдыхать!

[НАЗАД](#)

# КАК ВЕСТИ ЗОЖ

- Смех – лучшее лекарство

Примкните к тем, кто считает, что "стакан наполовину полон"! По данным исследований, оптимисты реже сталкиваются с такими проблемами, как сердечно-сосудистые заболевания. Каждый день находите над чем посмеяться – и вы поддержите нужный уровень гормонов хорошего настроения.

# ТЫ СОГЛАСЕН ВЕСТИ ЗОЖ

Более ста миллионов жителей нашей планеты сказали «ДА» здоровому образу жизни, но некоторые пытаются но у них пока- что не получается бросить курить, бросить пить, и бросить употреблять наркотики.