

Быть здоровым- это здорово!

**Презентацию
подготовила
Ученица 9 «В» класса
МБОУ гимназия №7
Им. Воронцова В.М
Рудова Анастасия**



Отдых

Очень важный пункт поддержания здоровья –

ОТДЫХ

- 1. Уделяйте время прогулкам. Пусть это будет хотя бы 15 минут в день, но они обязательно будут включены в ваш распорядок.*
- 2. Делайте паузы в трудовой деятельности. Постарайтесь каждый час делать небольшой перерыв в 5-10 минут. В это время достаточно пройтись по кабинету или сделать простые упражнения, которые помогут размять тело и нормализовать ток крови, что важно для здоровья и сердца.*

**Нельзя прожить
долгую
И здоровую жизнь
имея
Вредные привычки
И зависимость.**



The background of the slide is a soft-focus image of green leaves and butterflies. The leaves are in various shades of green, from light lime to a deeper forest green. Butterflies in shades of light blue and pale green are scattered throughout the scene, some appearing to flutter. The overall lighting is bright and airy, creating a fresh and healthy atmosphere.

Здоровое питание

**—
Основа здоровой
Жизни**

Давно ли вы задумывались

о своем рационе?

**В течение дня единственной
едой для многих являются
бутерброды, чай, кофе, печенья и
другие продукты помогающие
утолить голод, но можно ли
назвать такое питание**

ПОЛЕЗНЫМ?

ПРАВИЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ

- ❖ *Спустя пару часов после завтрака можно утолить голод яблоком.*
- ❖ На обед можно приготовить салат из овощей и курицы, его можно взять с собой в контейнере на учебу или работу.
- ❖ **Ешьте больше витаминов, которые содержатся в натуральных фруктах и овощах.**
- ❖ *Приучите себя питаться в одно и то же время.*
- ❖ Постарайтесь не есть за 2-3 часа до сна.
- ❖ **Перед сном можно выпить стакан кефира, он**
улучшит работу кишечника и утолит голод

Чем заменить вредные продукты?

Самые полезные продукты	Самые вредные продукты
Авокадо	Чипсы
Брокколи	Сладости с красителями и сахарозаменителями
Белокочанная капуста	Колбасные изделия
Шпинат	Продукты быстрого приготовления
Морковь	Копчености
Сельдерей	Фаст фуд в сетях быстрого приготовления
Цитрусовые	Сладкие газированные напитки

Ученицы МБОУ гимназии №7 ГОТОВЯТ ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ на уроках технологии.



МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ.

7 правил помогут избавиться от пищевой зависимости

- ✓ **Перейти на здоровое питание, что очень просто: убираем вредные продукты, которые заставляют нас стать «наркоманами» от еды, и заменяем их на полезные продукты.**
- ✓ **Обязательно правильно завтракаем. Правильный завтрак – это завтрак белково-витаминный!**
- ✓ **Организовываем себе правильные перекусы, чтобы не было искушения по-быстрому что-то забросить высокоуглеводное и чрезвычайно калорийное.**

- ✓ **Пьем много простой воды. «Выпаиваем» наши засохшие клеточки, наполняем их живительной влагой, и они начинают очищаться, выводить все шлаки, которые накопили. Ведь лишний подкожный жир состоит на 10% из воды, все остальное – это шлаки и токсины.**
- ✓ **В течение дня нужно есть 5-6 раз.**
- ✓ **После еды можно прилечь только через 2 часа, если вы ели овощи, кисломолочные продукты, фрукты и через 4 часа, если ели яйца, рыбу, мясо, грибы и бобовые.**
- ✓ **Во время стрессов, которые неизбежны у каждого человека, поменять привычку «заедать проблему» на что-то более полезное.**

КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Шаг №1: Избавьтесь от вредных привычек.

Шаг №2: Питайтесь здоровой едой, нужными порциями.

Шаг №3: Не ведите сидячий образ жизни – добавьте активности.

Шаг №4: Ухаживайте и следите за своим телом.

Шаг №5: При малейшем ухудшении здоровья обращайтесь к врачу.



МОЛОДЕЖЬ ЗА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

ЖИЗНИ