

* Здоровый образ ЖИЗНИ

Мичурина Екатерина

403 группа

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

***Что такое ЗОЖ?**

- * Отказ от курения
- * Отказ от алкоголя и прочих наркотиков
- * Здоровое питание: количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин.
- * Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей, активный транспорт (ходьба, передвижение на велосипеде, самокате и т. д.), отказ от сидячего образа жизни

* Ключевые аспекты здорового образа жизни

* Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

* **Физическая
активность**

- * Не следует употреблять много жареной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.
- * Пить много жидкости. Выпивать в день требуется не менее 1,5-2 литра воды. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

*** Умеренное и сбалансированное питание**

* Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

*** Режим труда и отдыха с
учетом динамики
индивидуальных
биоритмов.**

* Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому Вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

* **Личная гигиена**



Спасибо за внимание

Соблюдайте правила здорового образа жизни!