

# Полезные привычки!

Выполнила ученица города Уфы  
6А класса, МАОУ Лицей №46

# Привычки счастливых людей

Правильное питание

Прохождение 10 000 шагов в день

Физическая активность

Соблюдение режима сна

Медитация

Чтение минимум 1 час

Пить норму воды

# Сколько воды в день должен выпивать человек?

Здоровому взрослому человеку  
требуется около 35 мл воды в день на  
килограмм массы тела

То есть:  $35 * \text{на ваш вес}$  и получаем вашу  
суточную норму

Мне требуется 1400 мл, а вам?

# Правила здорового питания

Выбирать продукты с умом

Ешь только тогда, когда ощущаешь чувство голода

Принимать пищу нужно часто, но маленькими порциями - 4-6 раз в день

Еда должна включать в себя: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна

Приемы пищи осуществляются примерно в одно и тоже время

# Чем хороша зарядка по утрам?

Утренняя зарядка улучшит метаболизм, зарядит энергией. Организм привыкнет к физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движении тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа дыхательной и нервной системы.

# Почему нужно вовремя ложиться спать?

Чем раньше человек ляжет спать, тем менее вспыльчивым, раздражительным, агрессивным он будет с окружающими.

Засыпание в положенное время поможет закрыться от негативных мыслей, вносящие смуту в наше внутреннее состояние

Большая перемена спасибо  
вам за внимание!

