## 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 \* 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 пишу 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 улучшим 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!

