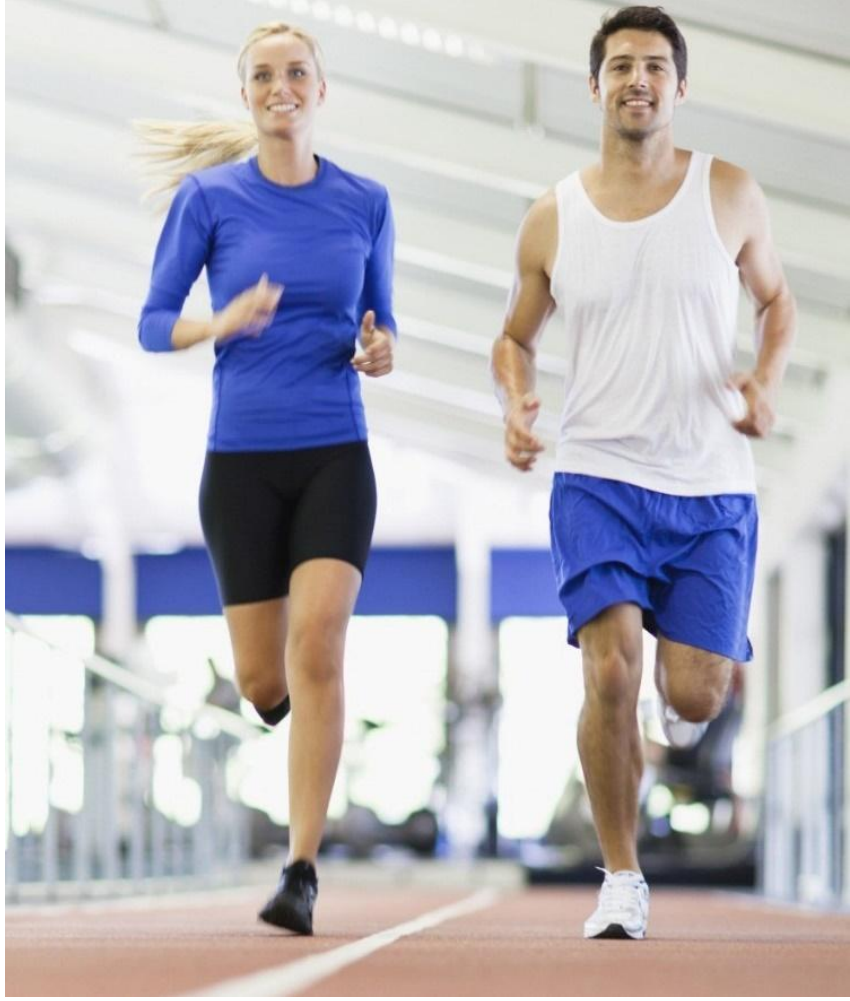


ЗДОРОВЫМ БЫТЬ-
В РАДОСТИ ЖИТЬ!

Компоненты здорового образа жизни

MyShared

Я ВЫБИРАЮ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ
МОЙ ВЫБОР

фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

здоровье
НАЧИНАЕТСЯ С
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

1. Вода 2,5-3 л. в день;
2. Углеводы -
в первой половине дня;
3. Больше фруктов;
4. После тренировки-углеводы (для востановления сил) и белки (для мыщц) ;
5. Ужин - белковая пища, овощи (за 2,5 ч до сна).

https://vk.com/diary_of_anorex

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Примерный рацион:

ЗАВТРАК: каша + яйцо + фрукт + хлебец
ЛАНЧ: йогурт/творог/кефир/овощи + фрукт
ОБЕД: суп/каша + рыба/мясо + овощи
ПОЛДНИК: творог/кефир/овощи
УЖИН: рыба/мясо + творог/яйцо + овощи
ПОЗДНИЙ УЖИН: кефир/творог

5-6 приёмов пищи в день через каждые 3 ч.

PP
A
B1
K
B2
E
B5
D
B6
C
B12
B9

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов вместо жарки

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Я

Спорт

Спорт – это залог здоровья, А здоровье – залог счастливой жизни!

- Зарядка – это не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности, но и прекрасное эмоциональное начало всего дня. А если её делать регулярно, она поможет тебе стать здоровым, сильным, гармонически развитым, красивым человеком.

MyShared

Сон

- Здоровый сон – это залог здоровья и успехов в карьере, а его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.

Правила хорошего сна

Старайтесь вставать в одно и то же время

Ложитесь в постель только при появлении сонливости

Сохраняйте режим дня

Избегайте дневного сна

Не позволяйте себе заснуть вне спальни

Не ешьте много перед сном

Установите расслабляющий ритуал, предшествующий сну

Не увлекайтесь снотворными

Поддерживайте регулярную физическую активность

Не пейте кофе перед сном

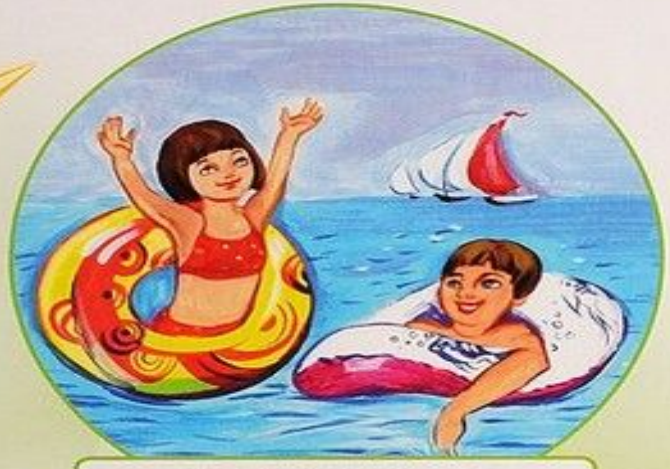
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение

Принимаю контрастный душ

Умываюсь холодной водой

Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться

Греюсь на солнышке

Гуляю на улице

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка

Чищу зубы утром и вечером

Умываюсь каждое утро

Мою руки (перед едой, после туалета и прогулки)

Мою голову и причесываюсь

Принимаю душ или моюсь в ванной

Подстригаю ногти

Слежу за чистотой одежды

Чищу обувь

Мою посуду

Убираюсь в квартире

ЗОЖ
здоровый
образ жизни

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!