

"ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ - ЭТО ПРОСТО!".



- Каждый день наше здоровье подрывается если не стрессовыми ситуациями, то плохой экологией
- Как же возможно **вести здоровый образ жизни?**
- Оказывается, ничего невозможного нет. Нужно попытаться – и вы поймете, что в этом понятии нет ничего сложного. Вы должны ценить свое здоровье, с уважением относиться к своему организму, следить за психологическим состоянием. Как же добиться подобного? Просто нужно запомнить некоторые правила здорового образа жизни.
- Изначально помните о правильном режиме дня. Не переутомляйте свой организм. Это значит, что ваш ритм жизни не должен ускоряться, заставляя вас, тем самым, тратить все свои силы. Нужно, чтобы оставалась энергия для отдыха. Ложитесь спать в одно и то же время. Именно так вы приучите себя к здоровому сну, после которого вы будете чувствовать себя бодрым и полным энергии.

Здоровый образ жизни –

это



закaливание



спорт

правильное питание



нет вредным



режим дня



- Еще одним **компонент здорового образа жизни** – это правильное питание. Данное понятие подразумевает не только продукты питания, но и то, каким образом вы их потребляете. В составлении своего рациона главный акцент сделайте на следующих продуктах: растительное масло, нежирное мясо, свежие овощи и фрукты. Обязательно ешьте пищу, содержащую в себе клетчатку. Ешьте поменьше продуктов, в составе которых есть сахар или животные жиры. Не думайте, что если вы откажетесь от сахара полностью, это пойдет вам на пользу – нет. Просто следите за количеством потребления сладкого, не злоупотребляйте им. Уделите внимание приему жидкости – воды, чая. Откажитесь от алкоголя или сладких газированных напитков.



Здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни** - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Правила здорового образа жизни

тип месяца

Фанат ЗОЖ

ЗОЖ – это здоровый образ жизни. И среди нас еще немало таких фанатов.

В клуб или на пляж надевает специальную одежду, чтобы все видели его мышцы.

Пьет зеленый чай или воду. Но только без газа – это важно!

В гостях с суеверным указателем пальцем на пальчики.

В одной руке велосипед, в другой – кислородный баллончик.

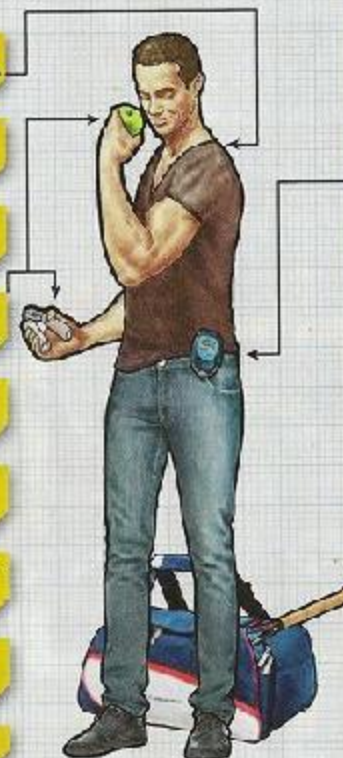
Снаит, чем глотает нетронутой ошпаренной едой.

Колесит на велосипеде по улицам. Чашечка кофе и планшетик – обязательно.

Старается по возможности не пользоваться лифтом.

Во время поездки сразу думает, куда ехать лыжи и лодку.

У него дома есть пылесос.



Худшая вещь его жизни – это когда всталась резинка. Хорошо, что он был один.

Ненавидит уберацию, которая выкинула его графиками ссы.

Носит с собой шахматы, но не играет это гаджетом.

Не пьет двадцать лет, потому что поспорил со знакомым другом, что не будет. Спил с открытыми окнами, но и шивов.

Яркие страдает от несерьезного, но неопытного водителя едет алтарни на мот.

Не ходит в армию, потому что это вредно.

Сдавал чуть не умер в Печорах от горной болезни.

Срезает панфилов с маггетом и прикладывает масло, чтобы убрать жир.

Встречая друзей, шурлит их за шивов и зобово одуливает.

Делать спайк светит варить, что у него реж.



- **Контролируйте свой вес.** Старайтесь не допускать появления лишних килограммов. Именно избыточный вес становится причиной развития различных заболеваний, в том числе касающихся работы дыхательной и сердечнососудистой систем.
- Забудьте о вредных привычках. Полностью откажитесь от курения, потому что данный процесс крайне негативно влияет не только на легкие, но также на желудок и состояние кожи.
- **Старайтесь вести активный образ жизни.** Если у вас сидячая работа, как можно чаще вставайте и делайте небольшие разминки. После работы ходите на фитнес, занимайтесь зарядкой. Подобным упражнениям рекомендуется уделять не менее 30 минут каждый день.
- Ежедневно **гуляйте на свежем воздухе**, который положительно влияет на весь организм, обогащая его кислородом, а также укрепляет иммунитет и нервную систему.
- Старайтесь каждый день **укреплять свой иммунитет**. Обязательно проводите процедуры закаливания. Выбирайте из массы вариантов – это может быть контрастный душ или даже купание в ледяной проруби. Здоровый сон тоже способствует укреплению организма. Для этого вы должны спать в прохладной комнате, температура воздуха в которой не превышает 18°C.
- **Не нервничайте по пустякам.** Если понимаете, что не сможете избежать стрессов, то хотя бы уменьшайте их количество. Не переживайте, если что-то не получается, немного потерпите – и все получится.
- Применяйте данные правила, если хотите почувствовать гармонию не только в себе, но и в окружающем вас мире.



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !

