

Я выбираю активный образ жизни

Выполнила ученица 9 класс
МБОУ «Шорсолинская ООШ»
Рябинина Татьяна

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровье — это наша счастливая жизнь, наше богатство. Подходя к своему здоровью односторонне, невозможно быть уверенным в том, что этого здоровья хватит до глубокой старости.



Я выбираю активный образ жизни. Он позволяет мне быть энергичной, здоровой и ДОВОЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ.



У каждого есть выбор

Либо говоришь о своём
здоровье



Либо сохраняешь своё
здоровье



Печальная статистика

Каждый час, ежедневно проводимый перед телевизором или за столом, повышает вероятность в течение ближайших 15 лет:

- преждевременно умереть по состоянию здоровья — на 11%
- заболеть раком – на 9%
- заработать одно или несколько сердечно-сосудистых заболеваний – на 18%

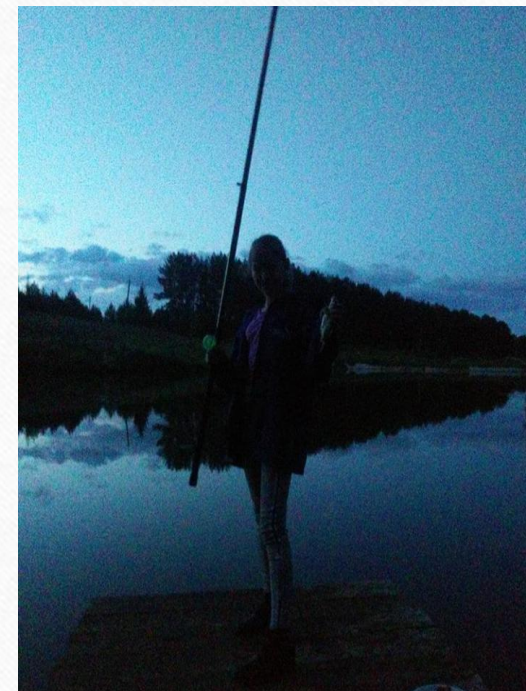
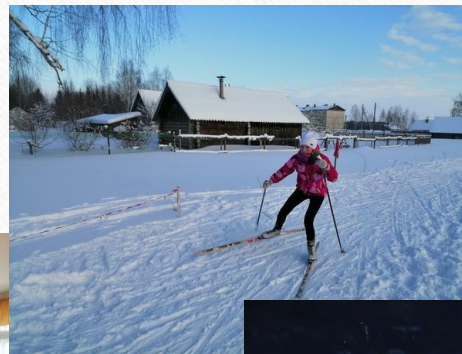
Здоровье человека зависит ...

- 50% - от человека, от образа жизни;
- 20% - от наследственных факторов;
- 20% - от экологии;
- 10% - от работы учреждений здравоохранения.

5 причин, почему нужно начать двигаться прямо сейчас

- **Вы будете прекрасно выглядеть!** А для event-менеджера эффектная внешность – одна из составляющих успеха.
- **Вы укрепите иммунитет и будете менее подвержены простудным и другим заболеваниям.** И это замечательно, ведь болеть event-менеджеру просто некогда.
- **Вы всегда будете в отличном настроении.** А о таких словах, как «апатия», «раздражительность» и «депрессия» вы и вовсе позабудете.
- **Вы всегда будете полны энергии.** Чашечка кофе перестанет быть для вас спасательным кругом, а превратится в приятное времяпрепровождение.
- **Вы будете гордиться собой!** А как тут не гордиться, ведь физическая активность поможет вам стать более эффективным, креативным и успешным.

Занимайтесь АКТИВНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ!!



Спасибо за внимание!