



# ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



# Компоненты здорового образа жизни



# ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?



**Спорт-  
Физические  
упражнения  
для развития и  
укрепления  
организма, а  
также система  
организации и  
проведения  
соревнований  
в различных  
областях  
физической  
культуры.**



# 10 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ:

- **Укрепление здоровья;**
- **Хорошее настроение;**
- **Повышение самооценки;**
- **Насыщение кислородом;**
- **Идеальная фигура;**
- **Нормализация сна;**
- **Контроль аппетита;**
- **Стрессоустойчивость;**
- **Быстрое восстановление после болезни;**
- **Изменение личности.**





# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# ОСНОВАНИЕ ПИРАМИДЫ

**В основание пирамиды  
входят:**

- ❖ **овощи и фрукты,  
цельнозерновые  
продукты —  
источники так  
называемых  
«длинных углеводов»  
(неочищенный рис,  
хлеб грубого помола,  
макаронные изделия  
из цельнозерновой  
муки, каши), и  
растительные жиры.**





# ВТОРАЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ



- На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курятина, индюшатина), яйца

# 3 СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ

- Чуть выше расположены молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.



# САМАЯ ВЕРХНЯЯ СТУПЕНЬ ПИРАМИДЫ



- На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис,

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить: Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. ... Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.





Спасибо за  
внимание!!!