ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЧТО ТАКОЕ 3ОЖ?

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





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 ПОДСОЛНУХО, 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.



