

# ЗОЖ на самоизоляции.



Презентацию подготовили:  
Дом странных детей Миссис Ольги

Сидишь дома на карантине и с болью в сердце  
вспоминаешь любимые пары физкультуры в колледже?



Ешь очередные чипсы по скидке и чувствуешь как  
весь твой ЗОЖ-мир рушится?







Мы знаем как помочь!





# 1. Ты можешь вкусно и (главное) правильно покушать:



Завтрак



Обед



Полдник



Ужин

- **На завтрак:** геркулес с фруктами и ягодами
- **На обед:** овощная смесь с запеченной сёмгой
- **На полдник:** два цельнозерновых хлеба с творожным сыром и огурцами
- **На ужин:** овощной салат, гречка с запеченной грудкой



Завтрак



Обед



Полдник



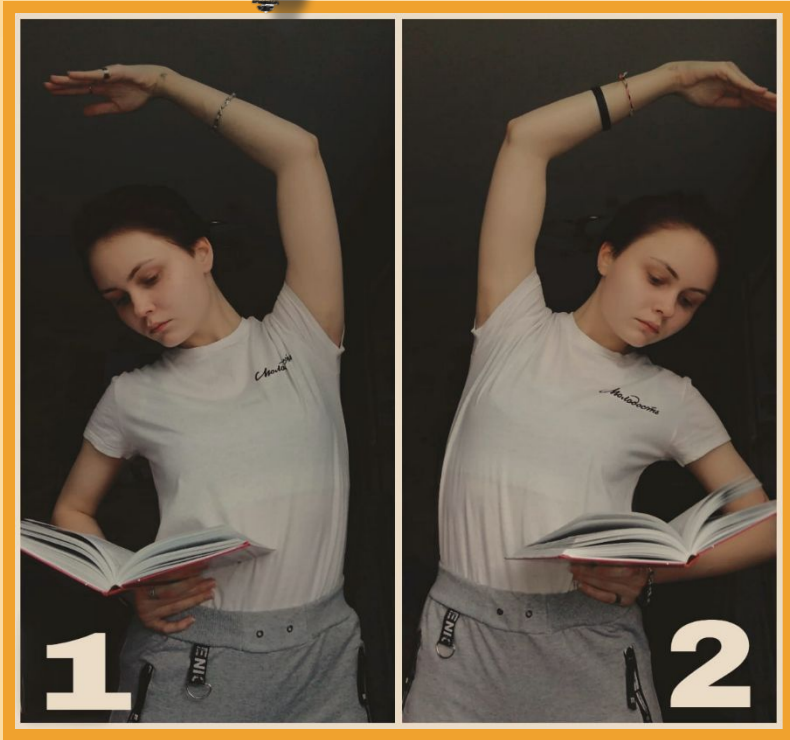
Ужин

- **На завтрак:** омлет с сыром в лаваше с овощами
- **На обед:** куриная котлета и винегрет
- **На полдник:** макароны с куриной котлетой
- **На ужин:** салат из капусты и огурцов





## 2. Сделайте несколько любимых упражнений:



### Наклоны в сторону:

- Ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову.
- Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается.
- Наклонитесь влево и вправо, выполните по 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом.



### Подъёмы на бицепс:

- Ноги расставлены на ширине плеч.
- Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается.
- Возьмите гантели и держите руки ладонями к телу.
- Согните локти и доведите гантели до плеч, одновременно разворачивая запястья наружу. В верхней точке ладони должны быть повернуты к телу.



### 3. Заняться йогой:



#### **Пада-ангуштхасана**

(Баланс наше всё):

Сядьте на корточки.

Поднимите пятки, перенеся вес тела на пальцы ног.

Опустите колени так, чтобы бедра оказались в горизонтальном положении.

Вытяните одну ногу вперёд, пятку ноги, стоящей на полу, расположите под собой.

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх.





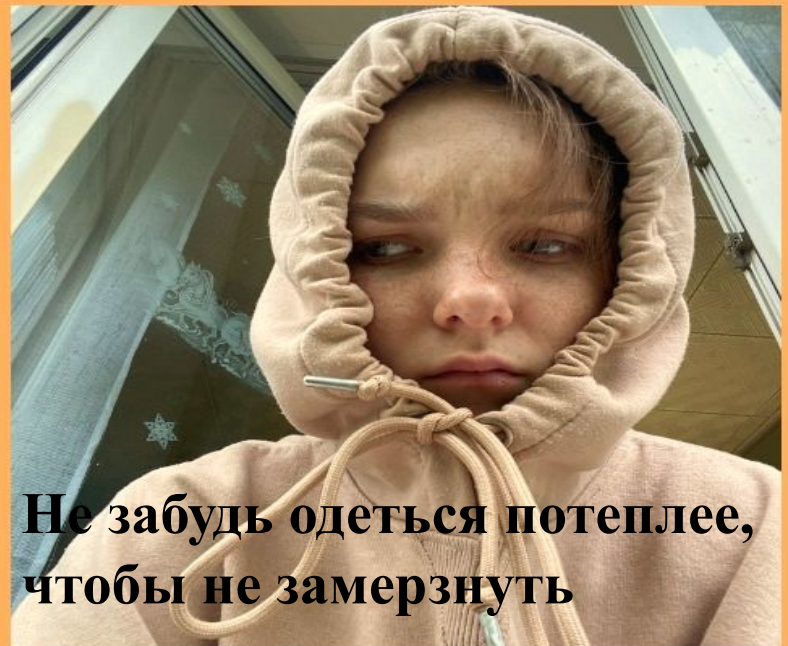
## 4. Не забывай дышать свежим воздухом:



**1) Открываешь  
ближайшее окно**



**2) Дышишь**



**Не забудь одеться потеплее,  
чтобы не замерзнуть**



## Если у вас что-то не получается, не хватает мотивации или вы не знаете с чего начать, вы можете:

1. Посмотреть нашу презентацию ещё раз;
2. Написать о своей проблеме в предложку группы 3 «М» Вконтакте (мы ответим вам в кратчайшие сроки);
3. Написать в личные сообщения любой из студенток группы 3 «М». (Может взиматься дополнительная плата).

Вы можете с легкостью рассчитывать на советы каждой из нас в вопросах ЗОЖ, ведь у нас **лучший** наставник:



Ольга Александровна Пятакова  
(куратор группы 3 «М»)



Спасибо за внимание!