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:

- **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

- **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.Сделать 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 повёрнуты к телу.

3.Заняться йогой:

Пада-ангуштхасана

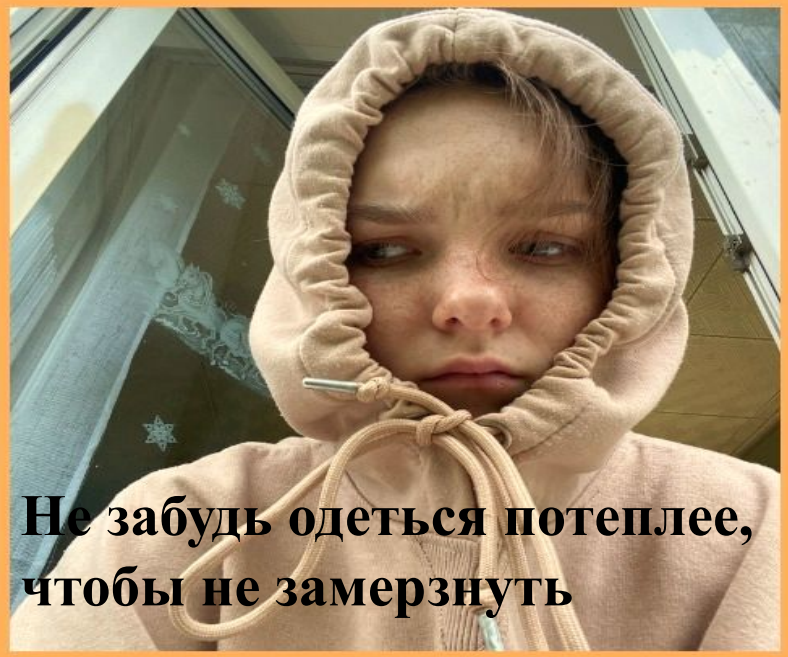
(Баланс наше всё)**:**

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!