



**ЗОЖ**

**здоровый образ**

**ЖИЗНИ**





Что входит в понятие  
- ЗОЖ?

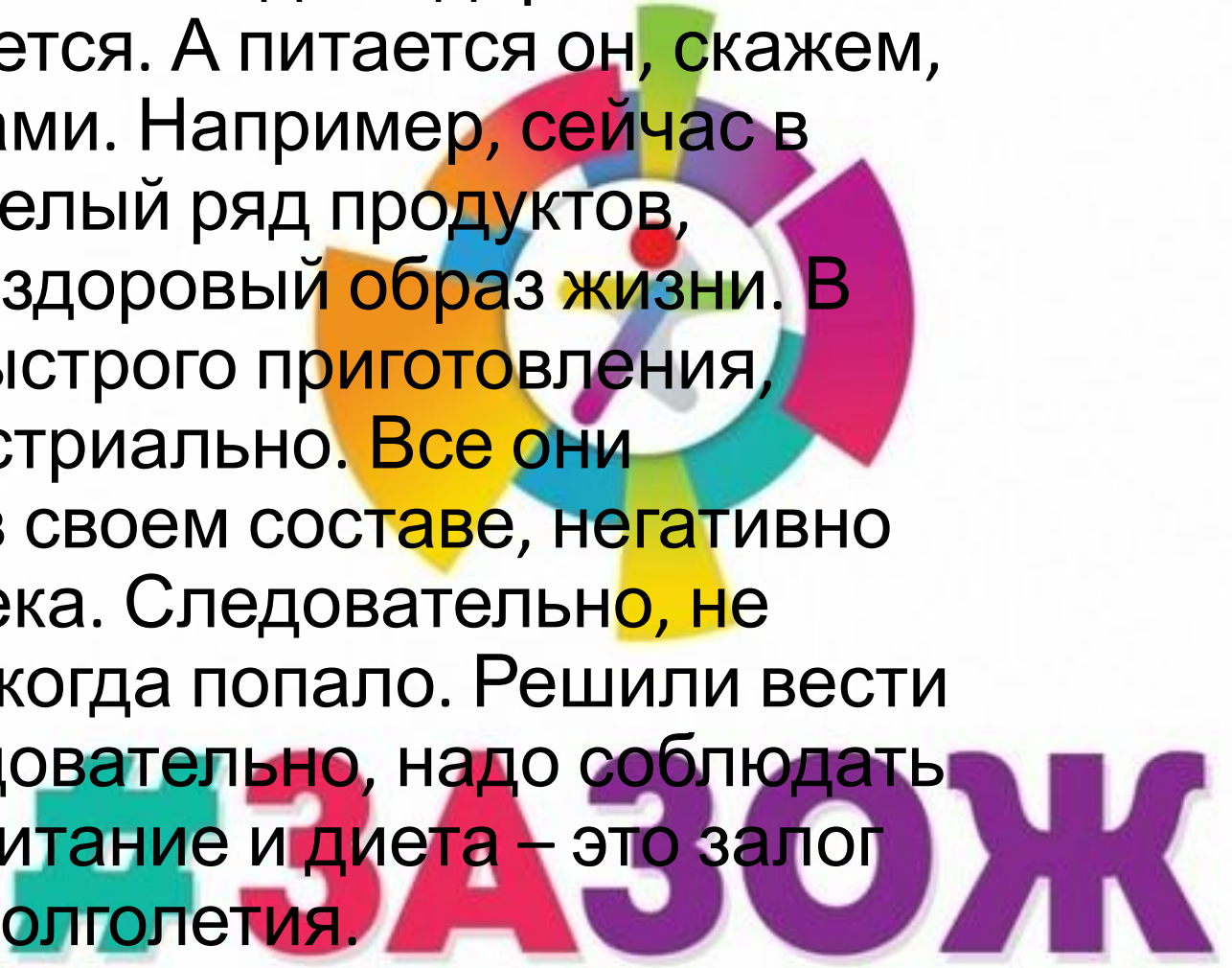
**1. Правильное  
питание и  
здоровый сон.**

**2. Физическая  
активность.**

**3. Отказ от  
вредных  
привычек.**



**Правильное питание** Самое важное для здоровья человека – это то, чем он питается. А питается он, скажем, не всегда полезными продуктами. Например, сейчас в свободной продаже имеется целый ряд продуктов, неблагоприятно влияющих на здоровый образ жизни. В этот «ряд» входят продукты быстрого приготовления, продукты обработанные индустриально. Все они содержат вредные вещества в своем составе, негативно влияющие на организм человека. Следовательно, не стоит питаться, чем попало, и когда попало. Решили вести здоровый способ жизни – следовательно, надо соблюдать режим питания. Правильное питание и диета – это залог вашего будущего здоровья и долголетия.



Принципы рационального питания: Строгое соблюдение ритма приема пищи.

Отучаться насыщаться пищей до предела. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус.

Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



ЗОЖ

Сон для здоровья человека важен, это сон.

Не зря на Руси говорили, «спит богатырским сном». Потому и богатырским, что спит здоровый человек. Сон важен для организма, также как и правильное питание, как, например, закаливание организма. От того сколько человек спит, зависит его нервная система. Для хорошего сна стоит подготовить спальную комнату: проветрить, убрать лишнее освещение, лишние шумы, например музыку. И естественно, чтобы лучше спать, нужно соблюдать распорядок дня, из которого должны исключиться всякого рода негативные эмоции.





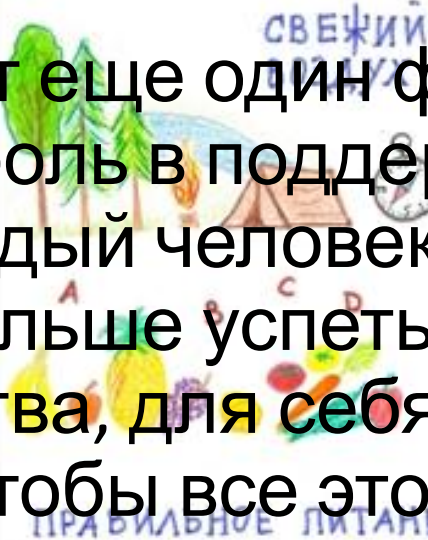


РЕЖИМ  
ДНЯ

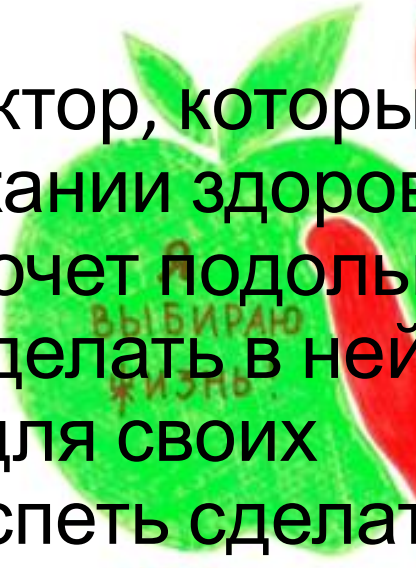
СДЕЛАЙ СВОЙ  
ВЫБОР ПРАВИЛЬНО!



СПОРТ

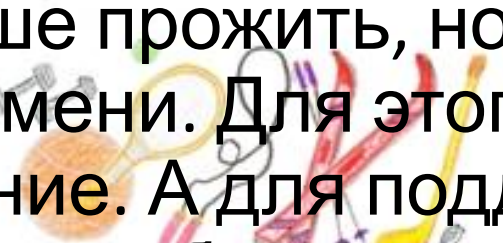


СВЕЖИЙ



ВЫБИРАЮ  
ЖИЗНЬ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ

Спорт Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.

**Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**





