

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

Составляющие здорового образа жизни

- рациональное питание
- физически активная жизнь
- отказ от вредных привычек
- эмоциональное самочувствие
- ОТДЫХ



С чего начать здоровый образ жизни

Здоровое и сбалансированное питание

Основу питания должны составлять:

- * каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель.
- * фрукты и овощи, богатые клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами.
- * Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей.

С чего начать здоровый образ жизни

Здоровое и сбалансированное питание

в рацион питания обязательно следует включать:

- * молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые.
- * рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.
- * Ограничить выпечку и сладости

• С чего начать здоровый образ жизни

Физически активная жизнь

упражнения помогают улучшать:

- * кровообращение
- * работу суставов
- * стимулируют выработку определенных гормонов
- * улучшают общее состояние организма человека.

С чего начать здоровый образ жизни

Отдых

- * при тяжелом физическом труде – отдыхать, выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле.
- * Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

С чего начать здоровый образ жизни

отказ от вредных привычек

Однозначно вредят здоровью человека

- * курение
- * употребление наркотических препаратов
- * больших доз алкоголя
- * чрезмерные физические нагрузки могут изнурить организм, привести к заболеванию

С чего начать здоровый образ жизни

Эмоциональное самочувствие

Вести здоровый образ жизни в духовном отношении это:

- * замечать положительное в повседневной жизни
- * чаще радоваться
- * легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

Здоровый образ жизни

**Начните это прямо с 1 января 2026
года!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!