6+

В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ВСЁ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ ВОЗРАСТАЕТ ТЕНДЕНЦИЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЗОЖ НАПРАВЛЕН НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ. МНОГИЕ НЕ ЗНАЮТ, НО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НА 60% ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ.



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО!
ДРУЖНО, ВЕСЕЛО, ЗАДОРНО
СТАНОВИТЕСЬ НА ЗАРЯДКУ.
ОРГАНИЗМУ – ПОДЗАРЯДКА!

ЗНАЮТ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ
ПОЛЬЗУ ВИТАМИНОВ ЭТИХ:
ФРУКТЫ, ОВОЩИ НА ГРЯДКЕ –
СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЁ В ПОРЯДКЕ!

ТАКЖЕ НУЖНО ЗАКАЛЯТЬСЯ,
КОНТРАСТНЫМ ДУШЕМ ОБЛИВАТЬСЯ,
БОЛЬШЕ БЕГАТЬ И ГУЛЯТЬ,
НЕ ЛЕНИТСЯ, В МЕРУ СПАТЬ!

НУ, А С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
МЫ ПРОСТИМСЯ НАВСЕГДА!
ОРГАНИЗМ ОТБЛАГОДАРИТ –
БУДЕТ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВИД!

А. НИКУЛИНА

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!



Буклет

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Не обязательно заниматься спортом профессионально. Для здоровья достаточно ежедневных физических нагрузок. Например, посещение фитнес-центра или танцевальной студии. Также подойдёт плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе.



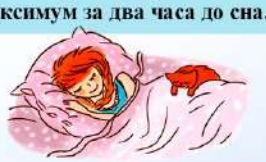
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ЗОЖ предусматривает отказ от фастфуда. Правильное питание заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.



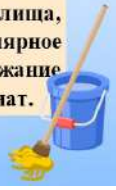
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов, детский – 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон. Также желательно не употреблять на ночь тяжёлую пищу. Её приём должен быть максимум за два часа до сна.



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

Гигиена – это не только мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка, поддержание чистоты и проветривание комнат.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение – одна из самых распространённых вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты лёгких.

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы. Он поражает головной мозг, сердце, печень, поджелудочную железу, почки. Развивается не только физическая, но и психологическая зависимость.

ЗДОРОВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

Оно достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, он чувствует себя наполненным и нужным.



