

Здоровый образ жизни - это:

-рациональный режим дня

-правильное питание

-полноценный сон

-двигательная активность

-занятия физкультурой и спортом

-пребывание на свежем воздухе

-отсутствие вредных привычек



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



Береги здоровье!

Сбалансированное питание
и регулярная физическая
активность – залог здоровья.

Физическая активность
благоприятно влияет на
сердечную деятельность,
кровообращение, систему
дыхания, укрепляет мышцы,
оказывает положительное
эмоциональное воздействие.

Вредные привычки,
неправильное питание
и низкая физическая активность
являются
основными факторами
риска развития
хронических болезней.

Береги здоровье!

**Здоровый образ жизни -
выигрывает каждый!**

