

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

О здоровье можно говорить серьезно, можно с юмором. Но никто не будет отрицать, что если человек болен, то думает он не о счастье, не о благополучии, а о скорейшем выздоровлении. Причем, в это время готов на любые обещания изменить свой образ жизни, только бы вернуть ускользающее здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.



## 1 ХОРОШИЙ СОН

Здоровый и своевременный сон — это залог прекрасного настроения и заряд на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни.



## 2 ЗАКАЛИВАНИЕ

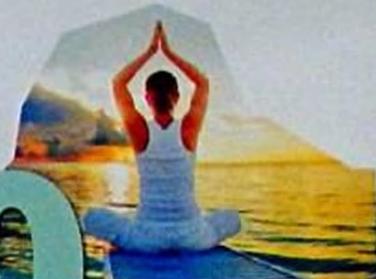
При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете.



## 3 РЕЖИМ ПИТАНИЯ

3 главных правила рационального приема пищи:

- количество приёмов еды в течение дня не должно превышать 3-4 раза, с промежутками около 4 часов;
- кушайте каждый день в одно и то же время и не забывайте о последнем приеме пищи за 2 часа до сна;
- на приём пищи уделяйте около 30 минут.



# 10

## УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Необходимо понять, что события которые с нами происходят - следствие наших мыслей и действий. Вы не должны расстраиваться из-за ненастья, плохого финансового положения, предательства друга или увольнения с работы — посмотрите на вещи с другой стороны, сделайте выводы и вперед к новым победам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням.



## 3 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Зарядка подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение.



## 2 ЗАКАЛИВАНИЕ

При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете.



## 6 РАСПОРЯДОК ДНЯ

Режим дня — это план действий, необходимое планирование жизни для оптимизации собственного времени.



## СПОРТ - ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!

Движение — это жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно Вам, чтобы Вы получали от него удовольствие.



## 4 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Выполнение элементарных правил гигиены спасет Вас от ряда различных заболеваний и презрения обществом.



## 7 ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ - НЕТ!

Курение, алкоголь и наркотики непрерывно ведут человека к смерти, создавая иллюзию счастья.



## 9 ЛИШНИЙ ВЕС - ДОЛОЙ!

Лишний вес приведет Вас к тяжелым заболеваниям сердца, легких, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта и испортит суставы и позвоночник.