

Правила здорового образа жизни

Подзаголовок слайда



1. Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.

- 2 При употреблении пищи:
- не нужно смешивать много разновидностей пищи сразу. То есть не стоит при одном приеме пищи есть борщ, потом картошку, потом десерт, потом чай с тортом и так далее.
- не нужно переедать. Просто съешьте обычную порцию (тарелку), даже если после приема пищи вы чувствуете небольшой



- 3 Как можно больше двигаться, ходить и как можно меньше сидеть. И особенно, если ваша работа связана с тем, что вам нужно много сидеть, то делайте хотя бы каждый час перерыв на 5 минут. Встаньте, пройдитесь, разомните шею, спину, потянитесь.

- 4 Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.





- 5 Эмоции. Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль в здоровье любого человека.

The background features a complex composition of overlapping, semi-transparent geometric shapes. On the left side, there are sharp, angular shapes in shades of purple, blue, cyan, green, yellow, red, and orange. The rest of the image is dominated by a soft, multi-colored gradient that transitions from light pink and peach at the top to pale blue and white at the bottom, creating a sense of depth and movement.

КОНЕЦ