

ЗОЖ



Что входит в ЗОЖ

- * воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- * окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- * отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- * правильное питание;
- * физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- * соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- * закаливание;
- * оптимизм.

Полезные привычки

Завтракайте каждый день



Высыпайтесь

7-10 часов в НОЧЬ





Активно общайтесь



**Выполняйте физические
упражнения для укрепления
здоровья.**



Следите за здоровьем своих зубов



Curierul Național



**Если перекусываете, то только
здоровой пищей.**



**Пейте воду и ешьте
кисломолочные продукты.**



**Пейте зеленый
чай.**



Двигайтесь как можно больше!



20 шагов = -1 калория

30 минут в день!

Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

Витамины



Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



МОЙ ВЫБОР