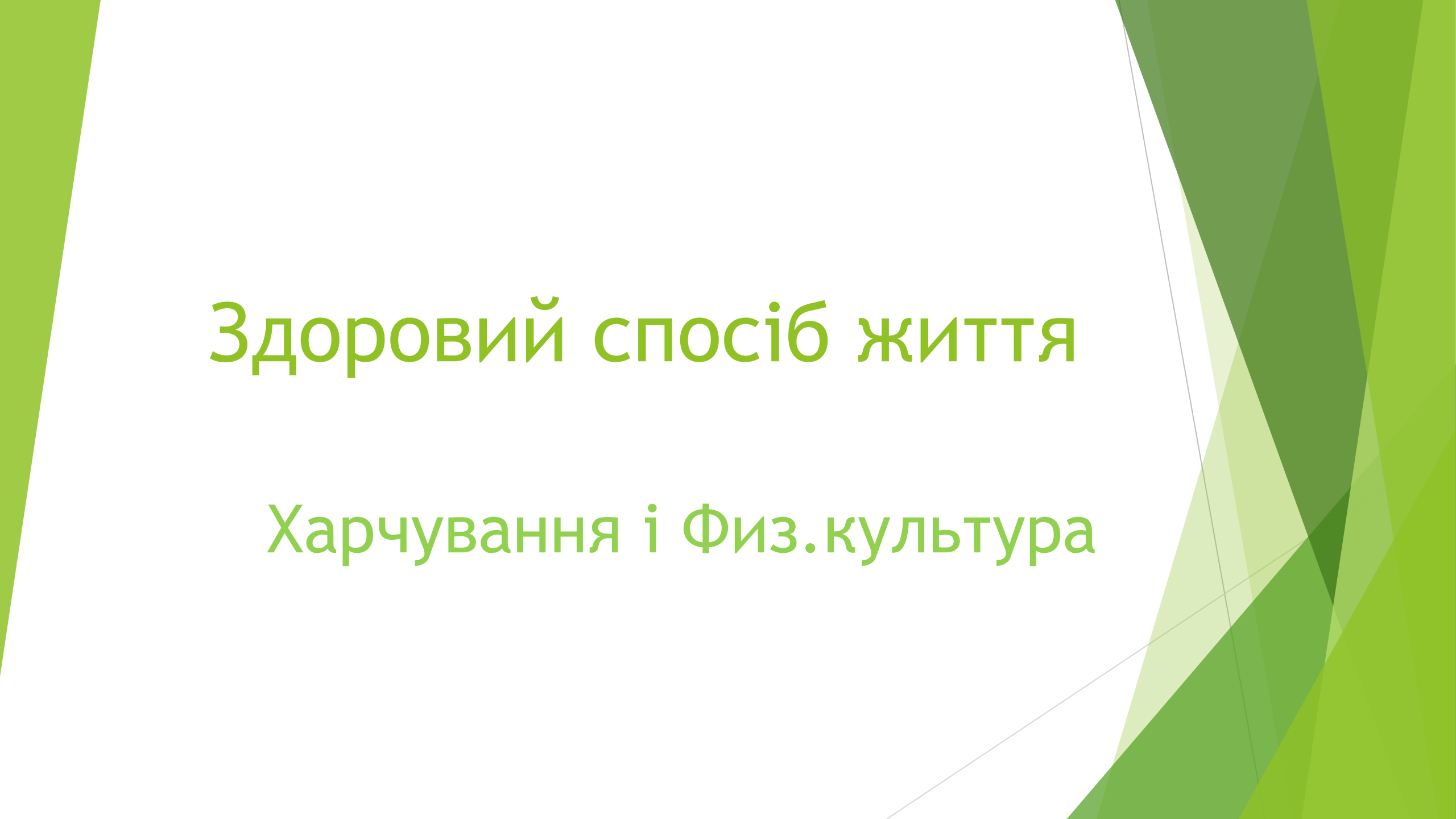


The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

Здоровий спосіб життя

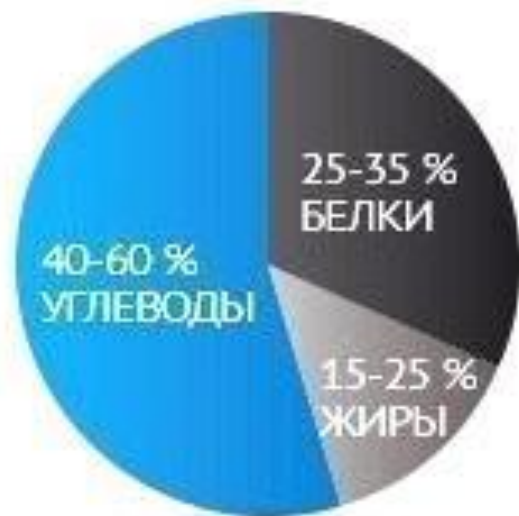
Харчування і Физ.культура

«Ми – це те, що ми їмо!»

- ▶ Пункт 1. Скільки потрібно калорій в день? Формула для розрахунку.
- ▶ Розрахунок для жінок: $ГО = 9,99 \times \text{вага (кг)} + 6.25 \times \text{зростання (см)} - 4,92 \times \text{вік} - 161$
- ▶ Розрахунок для чоловіків: $ГО = 9,99 \times \text{вага (кг)} + 6.25 \times \text{зростання (см)} - 4,92 \times \text{вік} + 5$
- ▶ Після розрахунку ГО можна розрахувати загальну витрату калорій на добу, залежно від способу життя людини.
- ▶ малорухливий і сидячий спосіб життя: $ГО \times 1.2$
- ▶ незначна активність (спортивні заняття 1 -3 рази на тиждень, піші прогулянки): $ГО \times 1.375$
- ▶ середня активність (тренування 3-5 разів): $ГО \times 1.55$
- ▶ висока активність (тренування 5-7 разів на тиждень): $ГО \times 1.725$
- ▶ дуже велика активність (щоденні заняття спортом, рухливий спосіб в життя) $ГО \times 1.9$

Пункт 2. Відношення білків жирів і вуглеводів

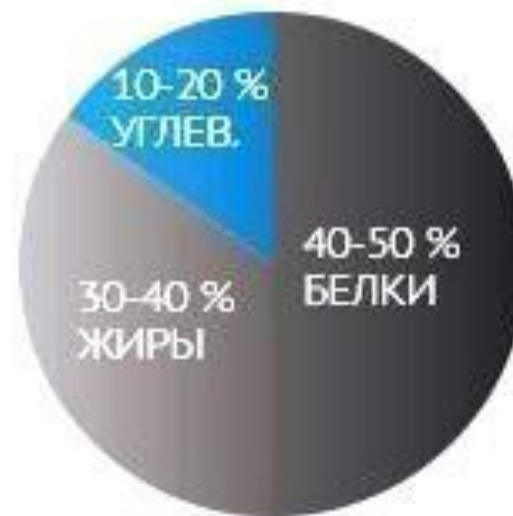
Соотношение белков, жиров и углеводов



Набор массы



Норма



Похудение

Пункт 3. Сумісність продуктів харчування між собою

[illegible]

Пункт 4. Дрібне харчування

- ▶ Необхідно харчуватись приблизно 6 разів на добу.
- ▶ Зразкове меню дрібного харчування для схуднення
- ▶ Сніданок — каша або мюслі, бутерброд з цільнозернового хліба з сиром, фрукт, чай з медом.
- ▶ Перекус — натуральний йогурт або фрукт, зерновий хліб.
- ▶ Обід — порція супу або овочевий гарнір (салат) і нежирне м'ясо.
- ▶ Перекус — сир, чай з низькокалорійним десертом.
- ▶ Вечеря — риба (або варені яйця, або сир, або м'ясо) з овочевим гарніром.
- ▶ Перед сном — склянка нежирного кефіру або йогурту.

Це меню лиш приклад. Ви самі можете підбирати зручний для вас раціон, головне, щоб він був правильно розподілений.

P.S. Важливо щоб ви їли не кваплячись і добре пережовували їжу. Так вона буде краще перетравлюватись і ви отримаєте почуття ситості.

Пункт 5. Пийте більше води!

- Випивайте за день 2.5-3 літри води. Це дуже важливо.

Людина складається із неї приблизно на 70%. Її брак призведе до погіршення загального стану здоров'я, а без неї людина взагалі помре за 3 дні.

Пийте багато води зранку, пийте її протягом дня, пийте її до, під час і після їжі. Носіть із собою пляшку з водою.

Вода це життя!

Пункт 6. Менше шкідливого і більше корисного!

- ▶ Виключити із раціону чіпси, газовані напої, шоколадки(натуральний шоколад корисний, але де ви його знайдете на полицях наших магазинів?), мівіну, спиртне і тд...
- ▶ Звести до мінімуму а краще виключити вживання цукру і солі, смаженої і жирної їжі, здоби, морозива, ковбас, сосисок, плавлених сирків, копченого і тд...
- ▶ На заміну різним снекам візьміть фрукти. Якщо ви зголодніли і хочете зайти в супермаркет купити собі щось на перекус, візьміть краще фрукти або овочі або кефір або горішки або що ще корисне.
- ▶ Їжте м'ясо, рибу, сир, кефір, молоко, овочі, фрукти, горіхи, боби, каші, яйця - ці та інші продукти мають високу біологічну цінність для організму.

«У здоровому тілі – здоровий дух!»

- ▶ Пункт 1.Важливість регулярних фізичних вправ.
- ▶ Життя - це рух і цим усе сказано. Без фізичних навантажень тіло деградує, а з ними воно стає сильнішим.



Пункт 2. Усе починається з ранку!

- Зарядка є основою. Вона готує тіло до активності протягом дня.



Пункт 3. Силкові навантаження для розвитку м'язів.

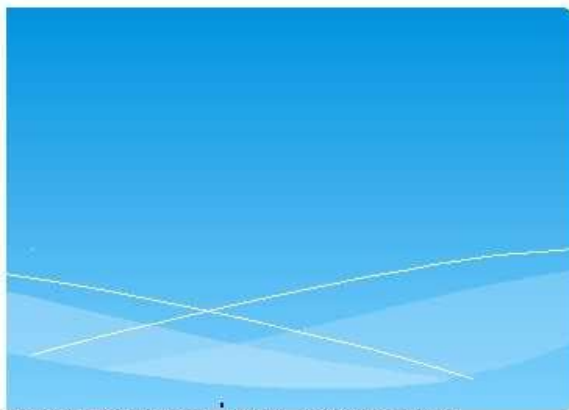


Пункт 4.Кардіо.Види кардіо навантажень і їх користь.



Висновок

**Я здорова
людина, бо
Я...**



- завжди думаю про наслідки вживання нездорового харчування ;
- веду здоровий спосіб життя;
- намагаюся буди ввічливими з дорослими, веселим з друзями, цікавим для оточуючих;
- живу в гармонії зі своїми думками та ділами;
- маю звички, які допомагають мені впевнено йти у майбутнє.