

*Презентация на тему:*

**«здоровый образ жизни»**

*Подготовила: Гурова Валерия*

*195 группы*

*Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.*



## *Компоненты здорового образа жизни:*

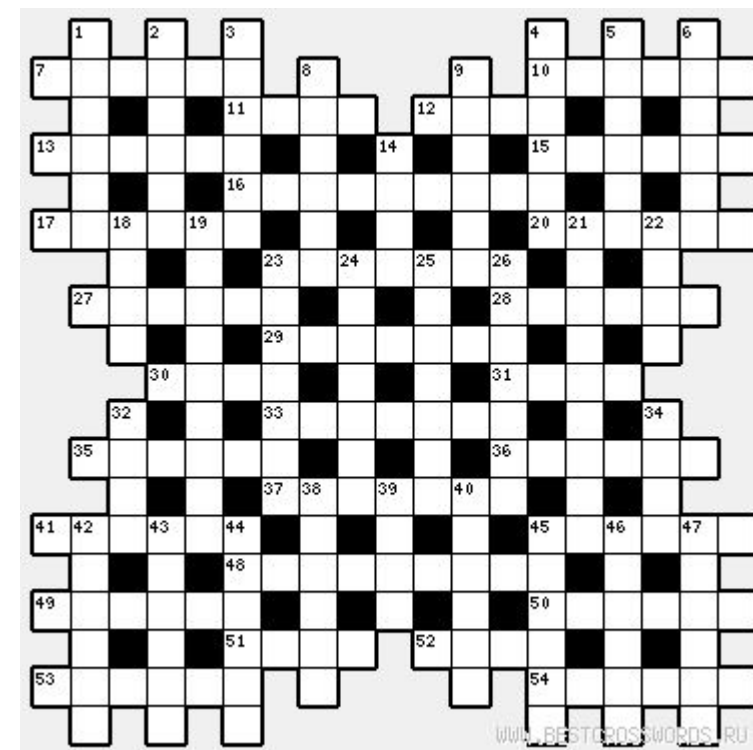
- Правильное питание;*
- Занятие физкультурой и спортом;*
- Правильное распределение режима дня;*
- Закаливание;*
- Личная гигиена;*
- Отказ от вредных привычек*

## ***10 советов здорового образа жизни***

***Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.***

## 1 совет:

разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.



## 2 совет:

*Работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.*



### **3 совет:**

Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.



**4 совет:** Меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.





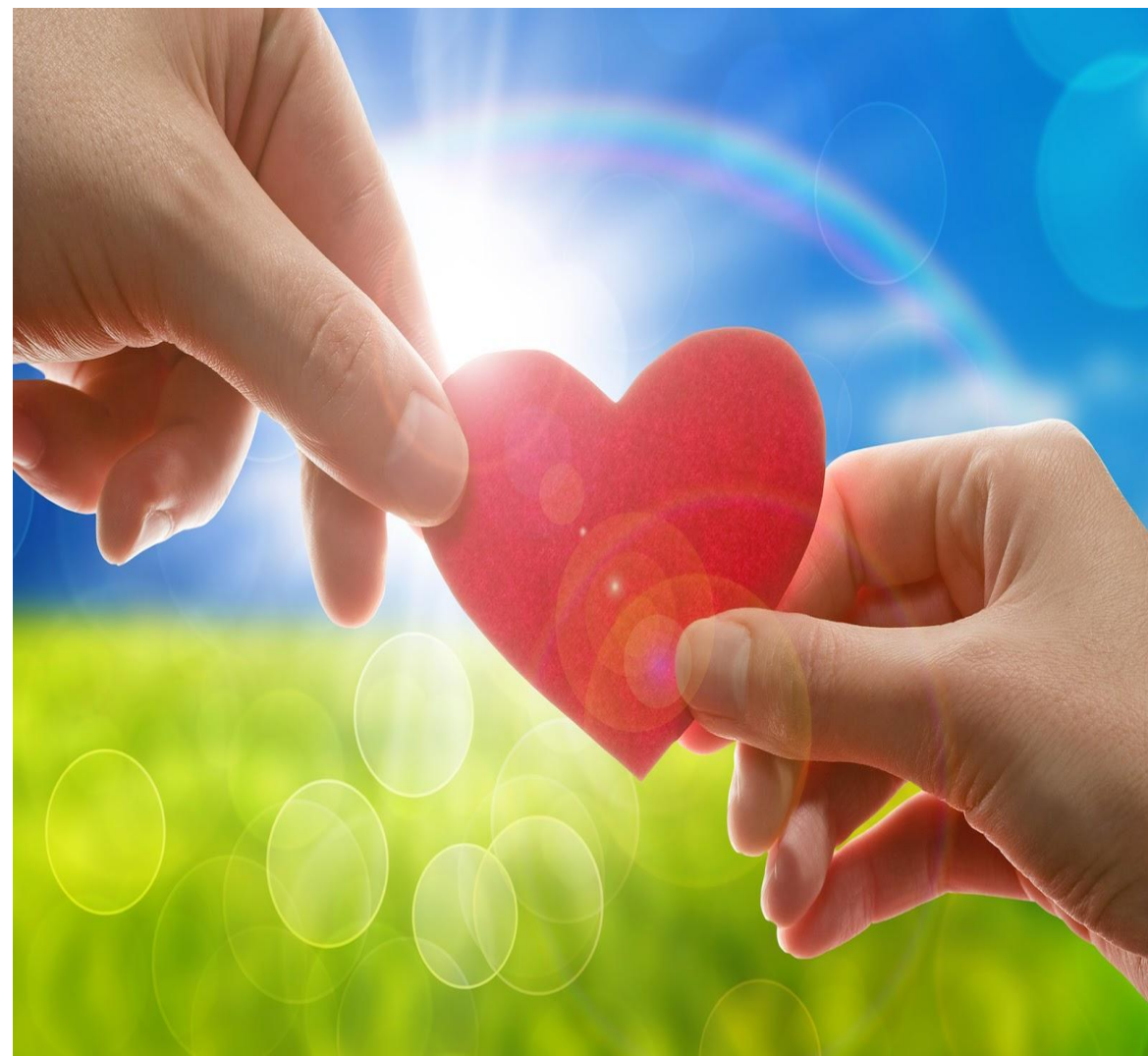
**5 совет:**

*имейте на все свое  
мнение. Осознанная  
жизнь поможет как  
можно реже впасть  
в депрессию и быть  
подавленным.*



## **6 совет:**

- *дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.*



**7 совет:** *спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.*



## **8 совет:**

*чаще двигайтесь. Учеными  
доказа  
заняти  
продле*



**9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.



oxun.ge




**10 совет:** не всегда

подавляйте в себе гнев.

Различным заболеваниям, даже  
злокачественным опухолям,  
более подвержены люди,  
которые постоянно ругают

самого себя, вместо того,  
чтобы рассказать, что их  
огорчает, а иногда и поспорить



A circular sign with a red border and a white background. Inside the circle, there is a black silhouette of a lit cigarette with smoke rising from it. A large red diagonal slash is drawn over the cigarette, indicating that smoking is prohibited.

каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости"

