

Если хочешь быть  
здоров!



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять успешно справляться с трудностями с перегрузками.

Крепкое здоровье позволит человеку прожить долгую жизнь.

Как правильно относиться к своему организму и поддерживать его здоровье?

**В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно.**

**Причина - слабый иммунитет.**

**Чтобы иммунная система работала хорошо, ее надо поддерживать ежедневно!**

**Как же укрепить свой иммунитет? Ответ прост – вести здоровый образ жизни.**



# 1. Занимайтесь спортом.

**Физическая нагрузка улучшает состояние организма, работу системы, выводящей вредные вещества из организма.**

**Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее.**

**Полезны:**

- отжимания,**
- упражнения на пресс.**

## 2. Больше витаминов



## 3. Употребляйте белок



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

## 4. Пейте чай с лимоном, мёдом.

**Из обыкновенного черного чая выделяются вещества, которые повышают активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма.**

**Лимон и мёд повысят иммунитет благодаря витамину С и целебным свойствам.**



## 5. Высыпайтесь

**Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.**



**Хотите быть здоровыми –  
ведите здоровый образ жизни.**

**Девиз:**

**Нет лежанию на диване, больше  
физических упражнений и  
свежего воздуха!**

**Постарайтесь получить как  
можно больше положительных  
эмоций и позаботьтесь о  
правильном питании.**