

Мы за
Здоровый
Образ
Жизни



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

10%

Генетическая
биология
человека

10%

Здорово-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

60%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

- **7 советов здорового образа жизни**

Существует 7 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь

zur1a.org.ua



- 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.

ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



- 4 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.



- 5 совет: чаще двигайтесь. Ученым доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



- 6 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.



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

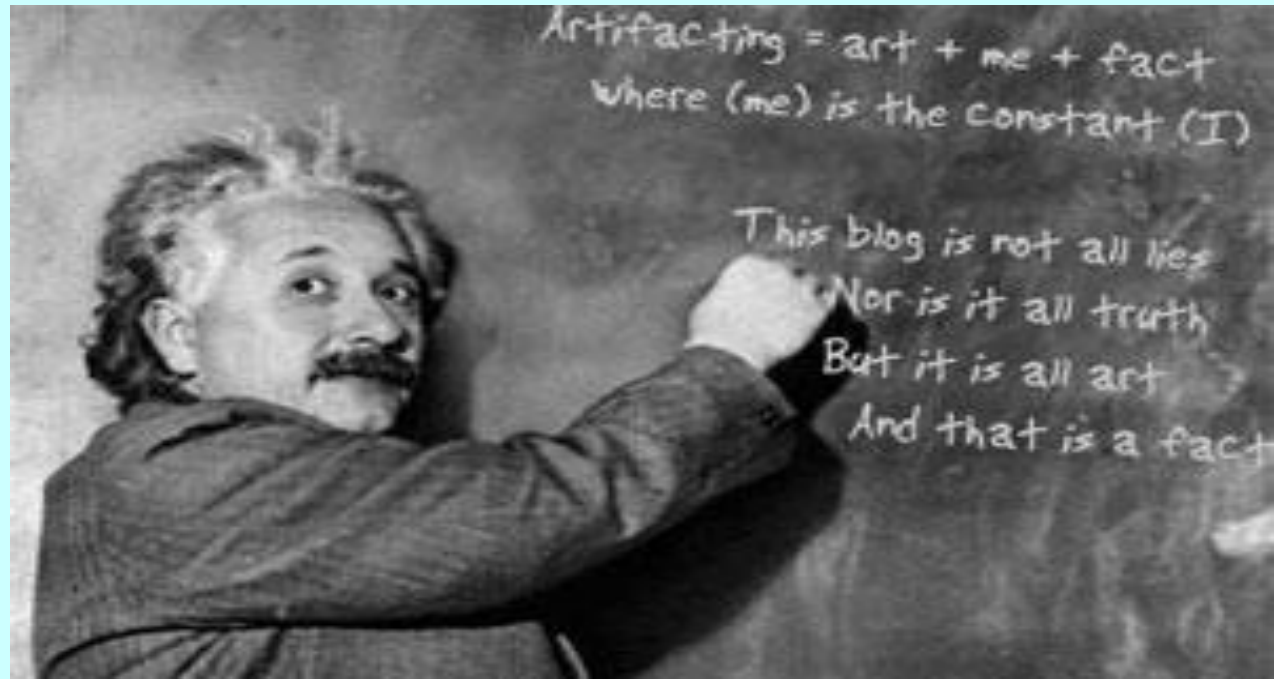


- А самое главное всегда улыбайтесь
и знайте , что выход есть всегда!



- Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.
(Шекспир)

- Здоровья всегда меньше, чем хочется, но больше, чем кажется.
(Эпштейн)





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**