

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. Различным 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

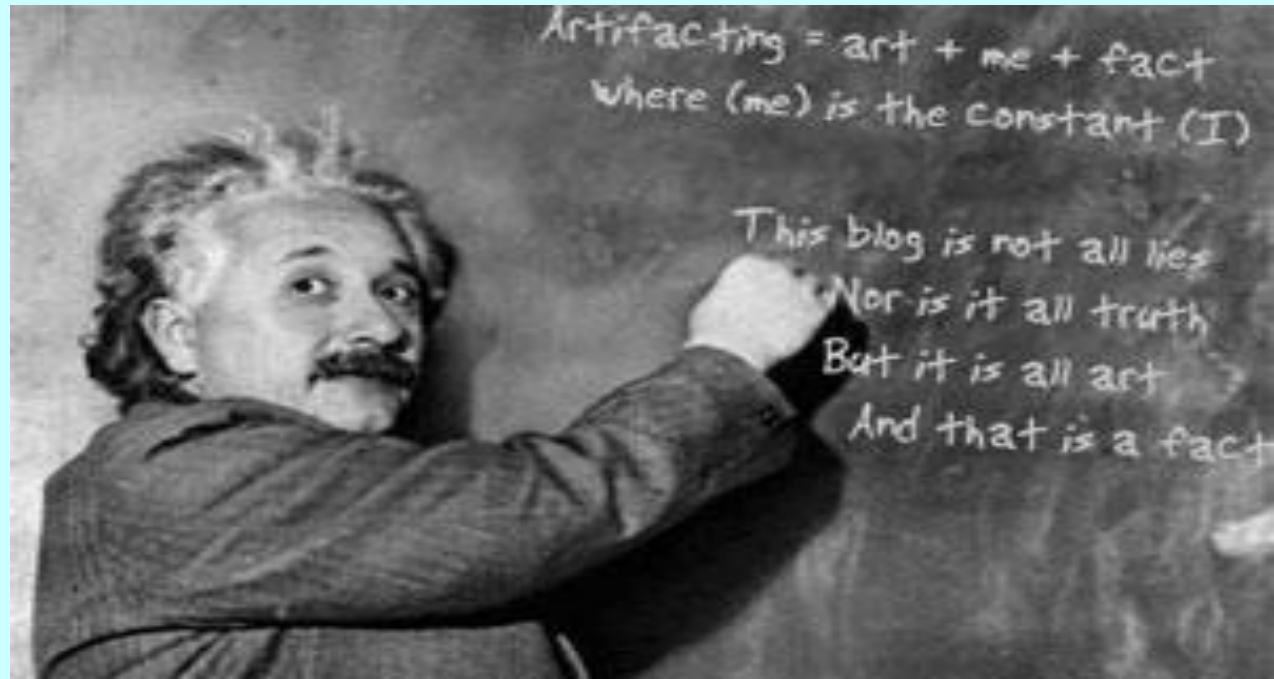


- А самое главное всегда улыбайтесь  
и знайте , что выход есть всегда!



- 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!**