



# 10 правил здорового образа жизни





Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

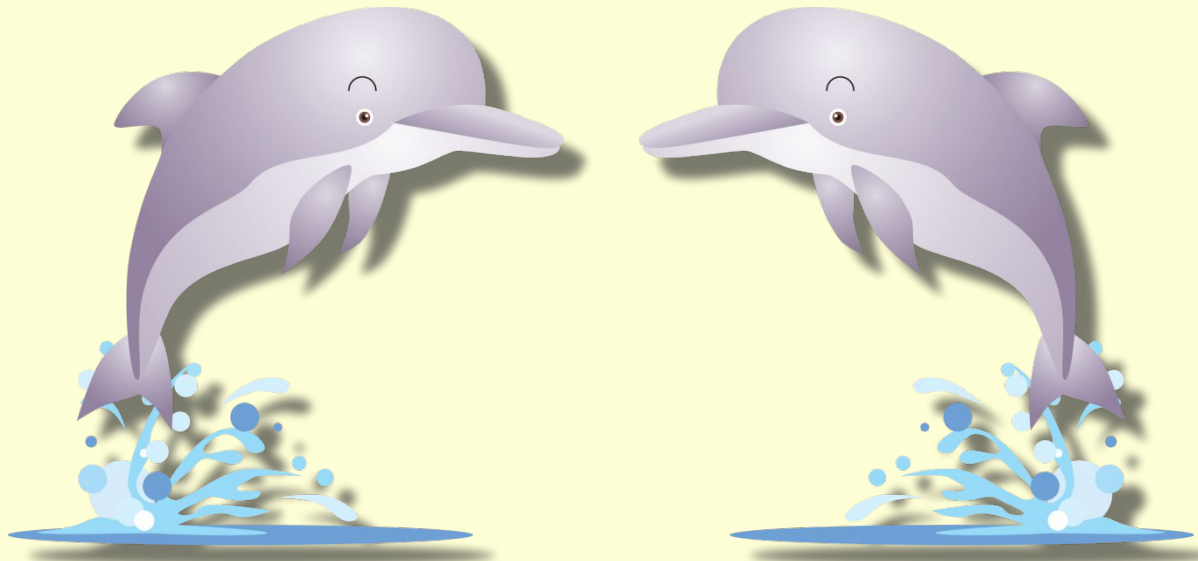
Вот 10 правил,  
которые тебе в этом помогут!



# Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



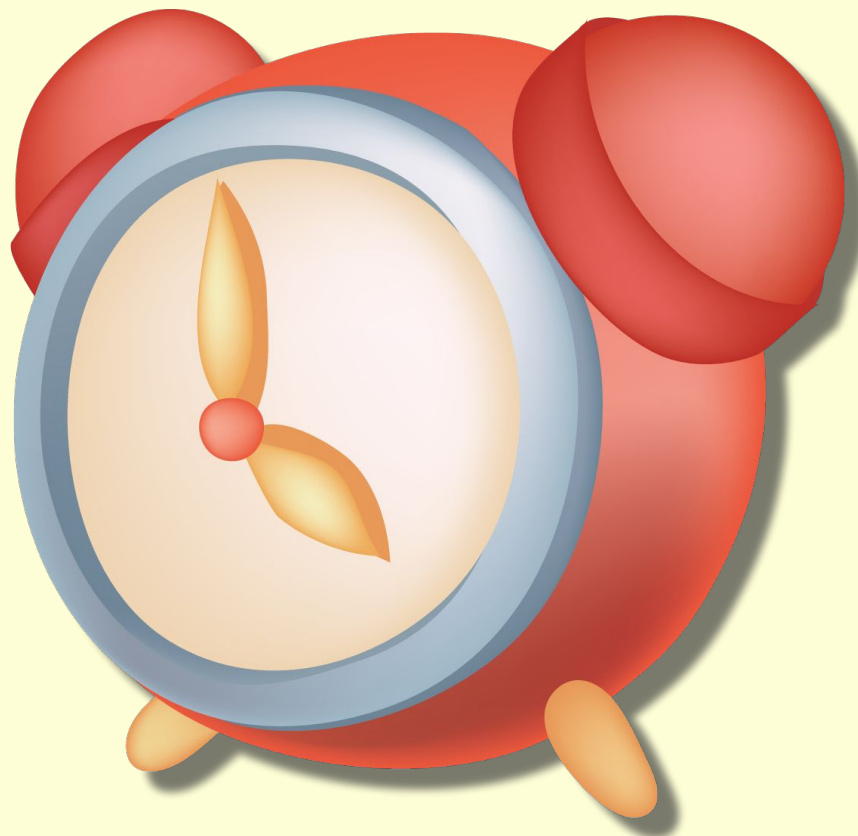
# Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



# Соблюдай режим дня!

Ложись и вставай в одно и то же время.  
Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



# Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



# Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.



Почаще гуляй в парке, на  
свежем воздухе, подальше от  
автомобилей и других  
загрязнителей воздуха.





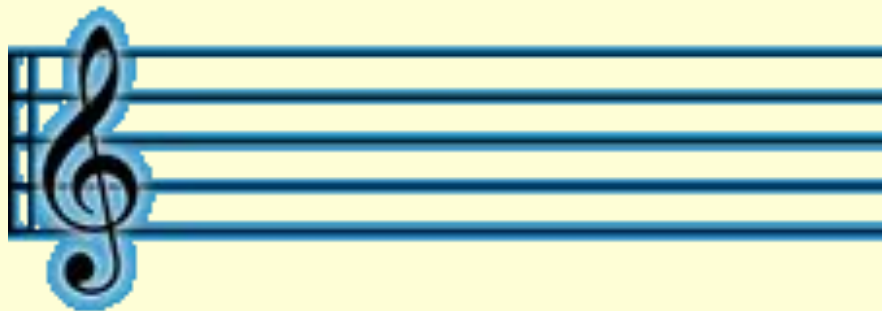
Старайся чаще слушать любимую  
весёлую музыку -

это лучшее лекарство  
от плохого настроения!



# Твори добро!


Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к тебе вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.



И конечно не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**



В презентации использованы картинки и ресурсы интернет

