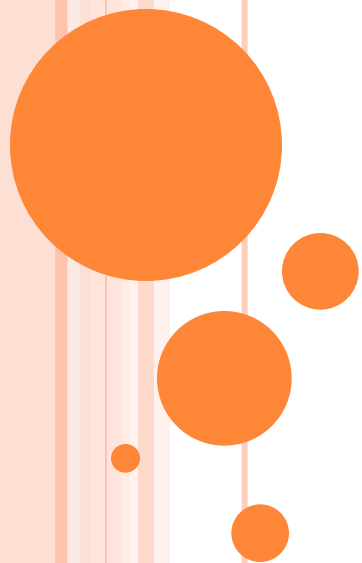


# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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



# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





**табакояд**



**алкояд**



**другие  
наркотики**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**



# ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

**Курение** — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях

**Алкоголизм** — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Негативные последствия алкоголизма могут выражаться психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.



**Алкоголь убивает  
Русскую Нацию**



**НЕ ПЕЙ!**

Ты нужен Своему Народу!





**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА — СООТНОШЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕРИОДОВ РАБОТЫ И ОТДЫХА, ПРИ КОТОРЫХ ВЫСОКАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА СОЧЕТАЕТСЯ С ВЫСОКОЙ УСТОЙЧИВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЧРЕЗМЕРНОГО УТОМЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.**



# ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.



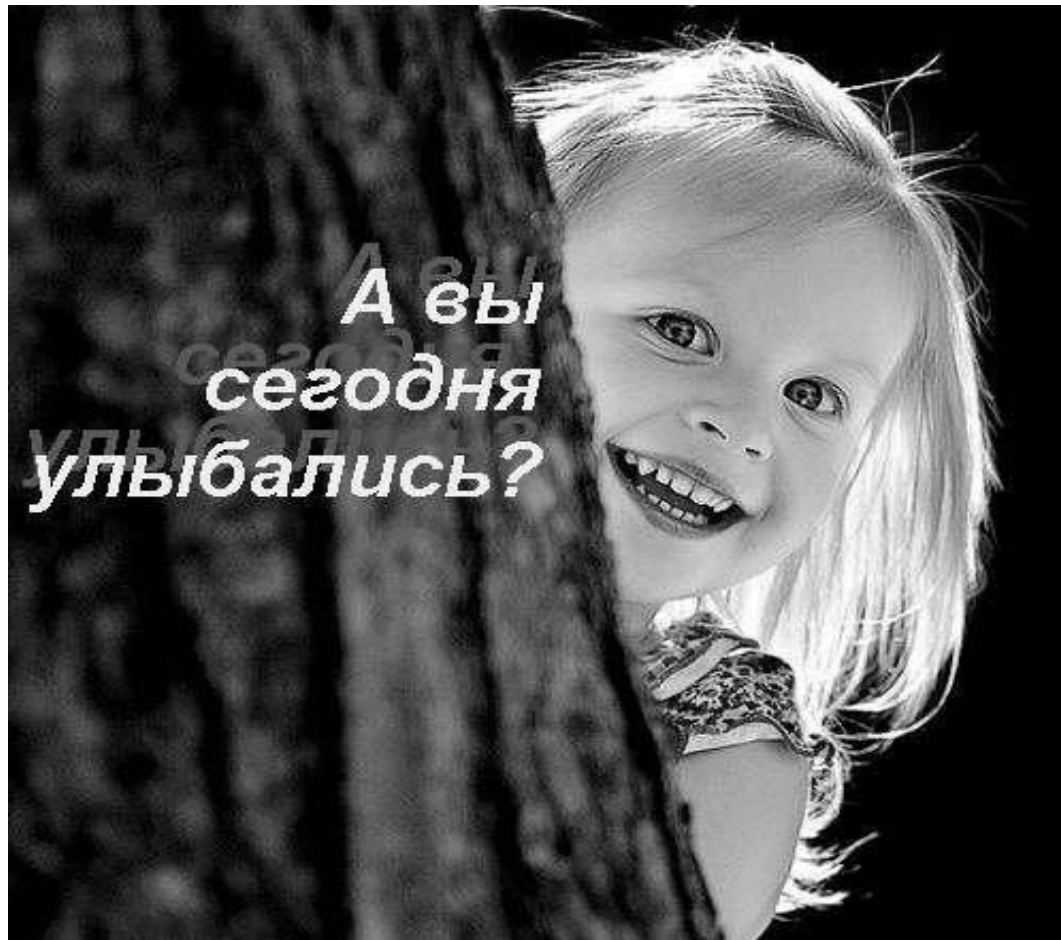
# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МАКСИМАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННОЕ СОЧЕТАНИЕ В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, БЕЛКОВ, ВИТАМИНОВ, АМИНОКИСЛОТ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ДРУГИХ ВЕЩЕСТВ. ПОДОБНЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ МНОЖЕСТВА ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ, ТАКИХ КАК РАССТРОЙСТВО ИММУНИТЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗ, ОЖИРЕНИЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И Т. Д.





**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ — ДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС НЕВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ОБРАЗУЮЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ДЛЯ ПРОТЕКАЮЩИХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ. НАСТРОЕНИЯ ПРИНЯТО ОТЛИЧАТЬ ОТ АФФЕКТОВ, ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ.**





# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

