

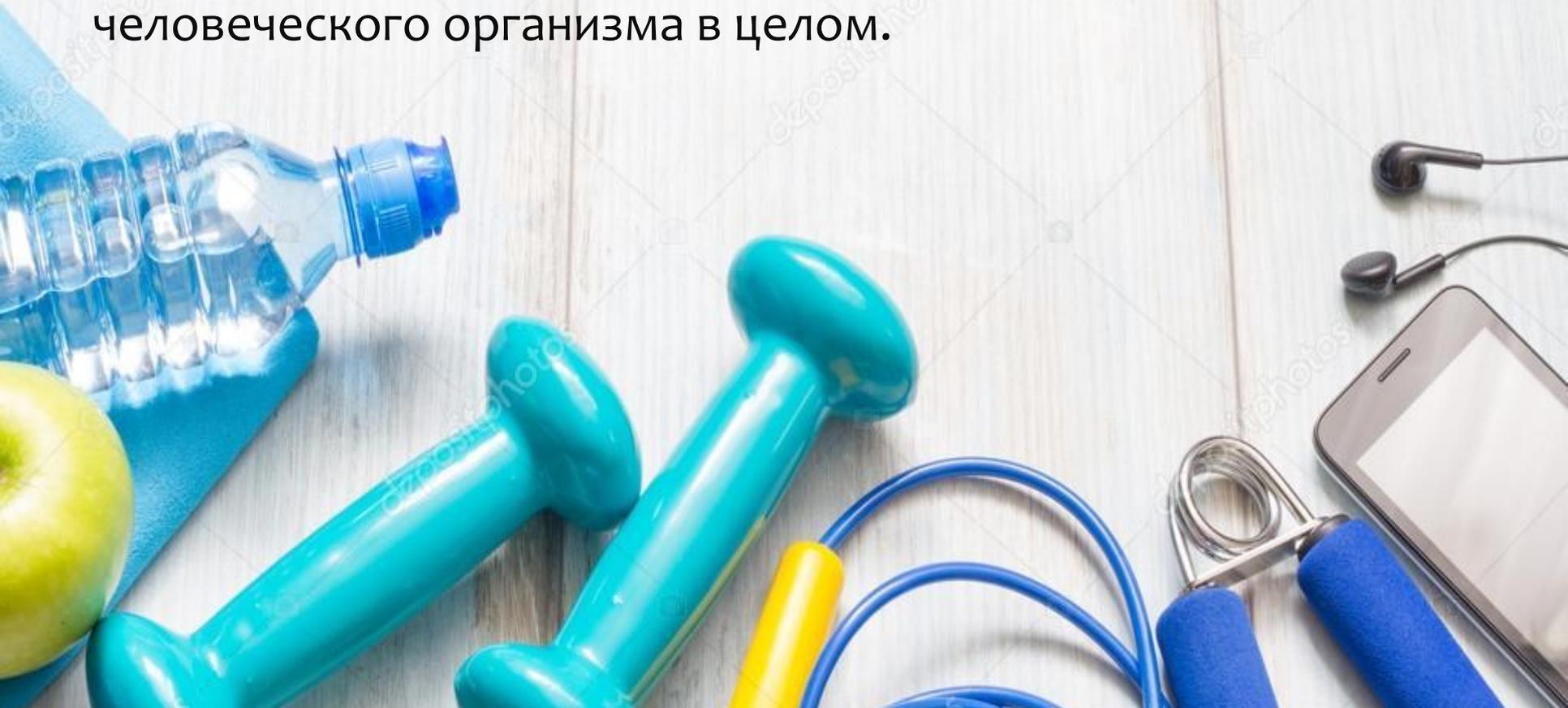
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«Сосновоборский политехнический колледж»

«+ и – здорового образа жизни»



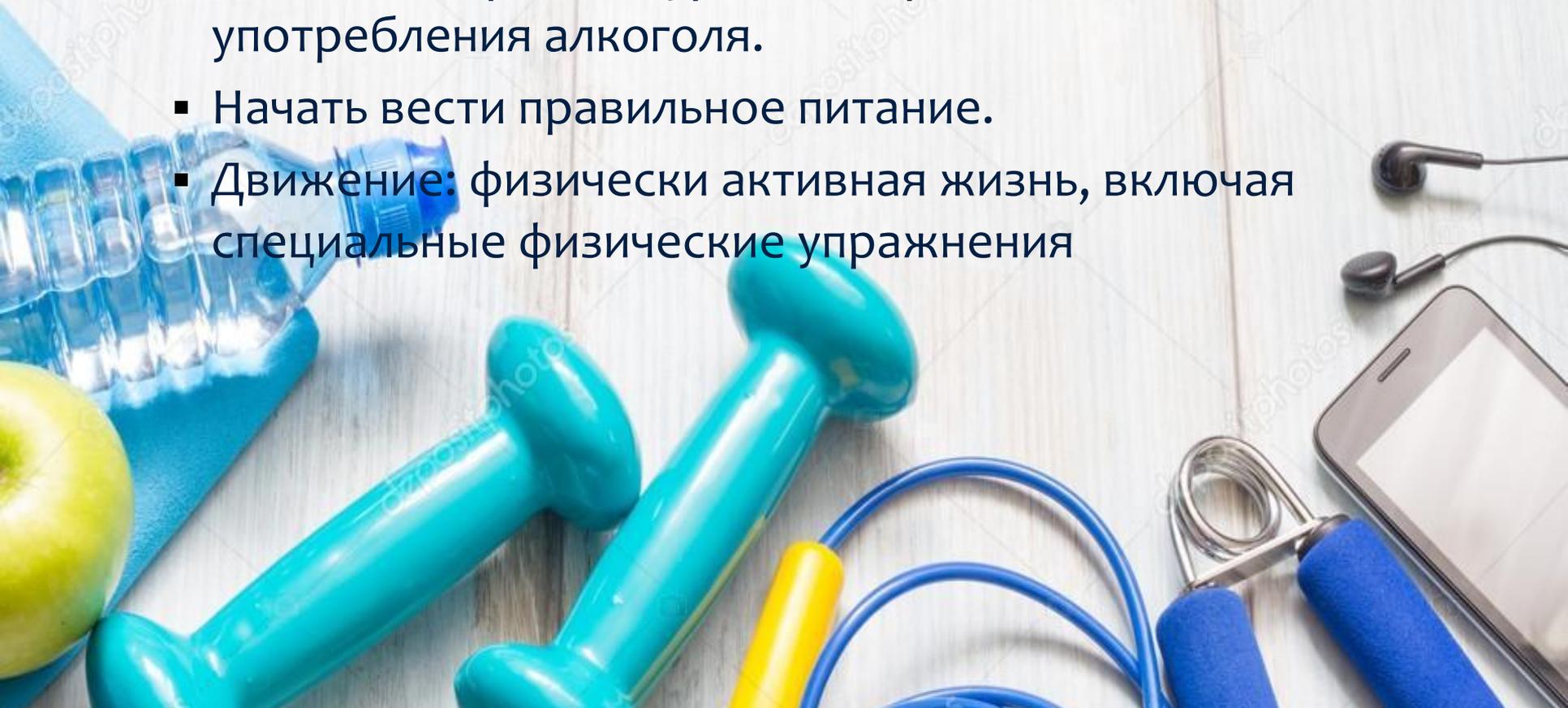
Что такое ЗОЖ

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



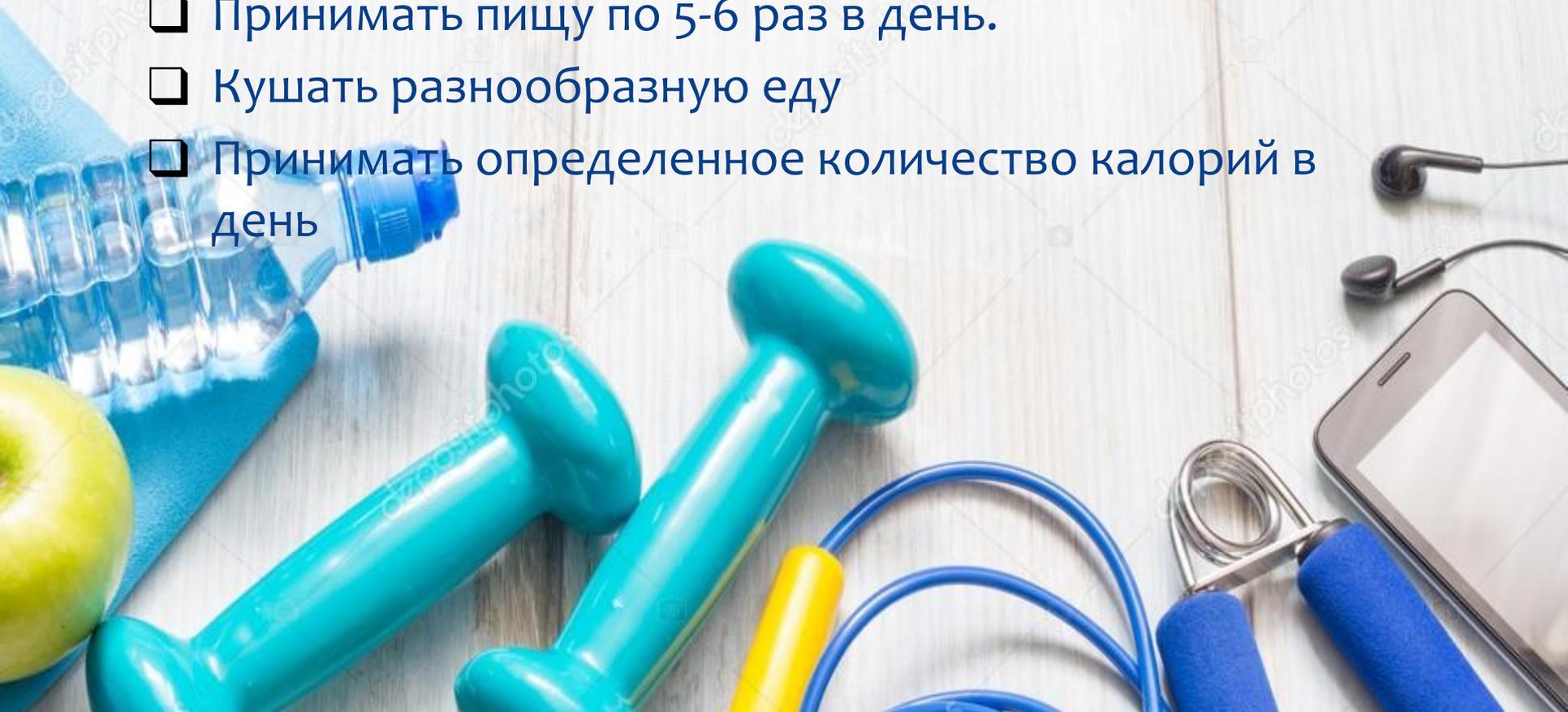
Как вести здоровый образ жизни

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Начать вести правильное питание.
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения



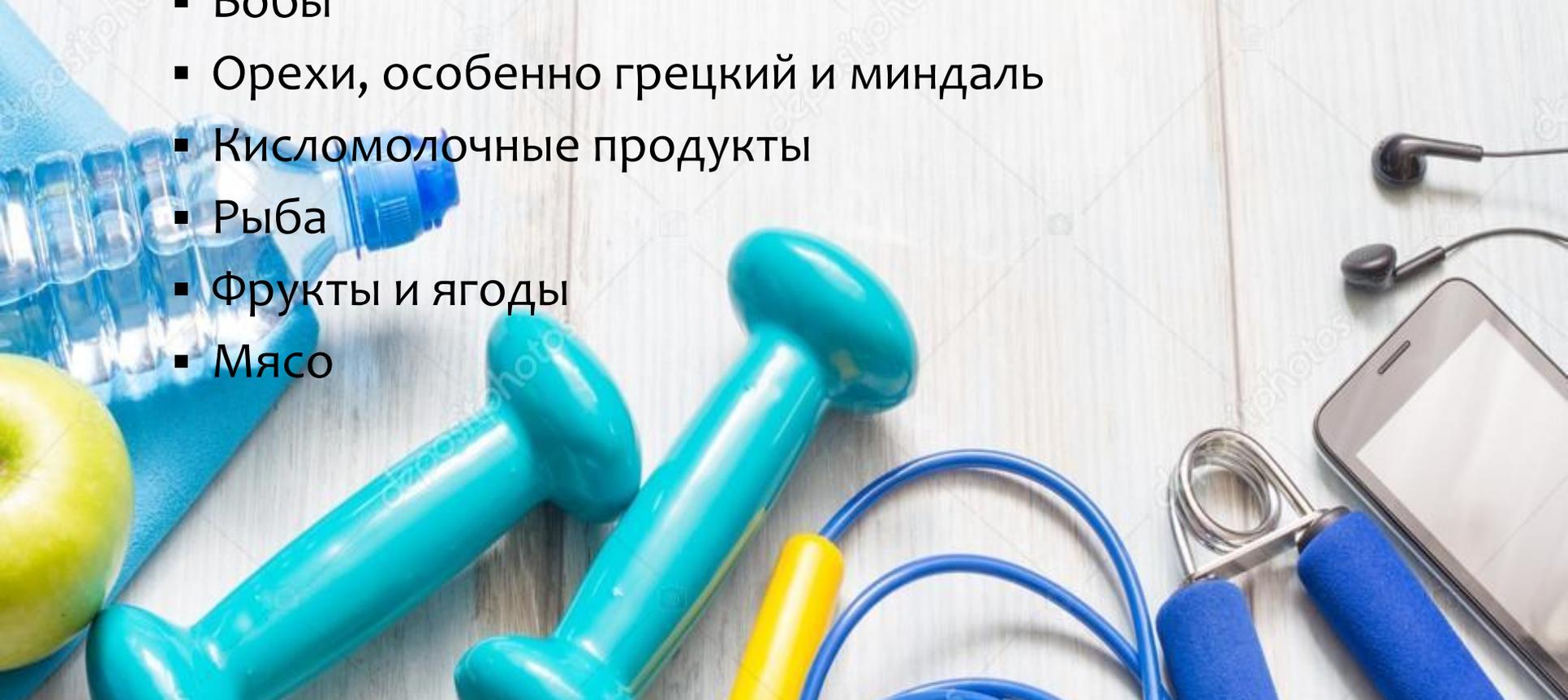
Как правильно питаться

- Принимать пищу нужно часто и маленькими порциями.
- Принимать пищу по 5-6 раз в день.
- Кушать разнообразную еду
- Принимать определенное количество калорий в день



Обязательные продукты

- Злаки, в виде каш и мюсли
- Свежие овощи
- Бобы
- Орехи, особенно грецкий и миндаль
- Кисломолочные продукты
- Рыба
- Фрукты и ягоды
- Мясо



Плюсы и минусы ЗОЖ

Плюсы	Минусы
Долгая жизнь	Из-за больших физических нагрузок человеку может стать плохо.
Подтянутая фигура в зрелом возрасте	Депрессия
Свежая и полезная еда	
Энергичность в течении суток.	

Практические рекомендации

- Употреблять экологически чистые продукты.
- Уделять внимание качеству питания, сбалансированности его компонентов, аминокислот, витаминов, микроэлементов.
- Следить за тем, чтобы питание было четырёхразовое с перерывами между приёмами пищи около 4-х часов.
- Начинайте свой день с зарядки и завтрака.

