

Мы Выбираем здоровье

Соблюдение здоровой и сбалансированной диеты является важной частью поддержания хорошего здоровья и помогает вам чувствовать себя лучше.

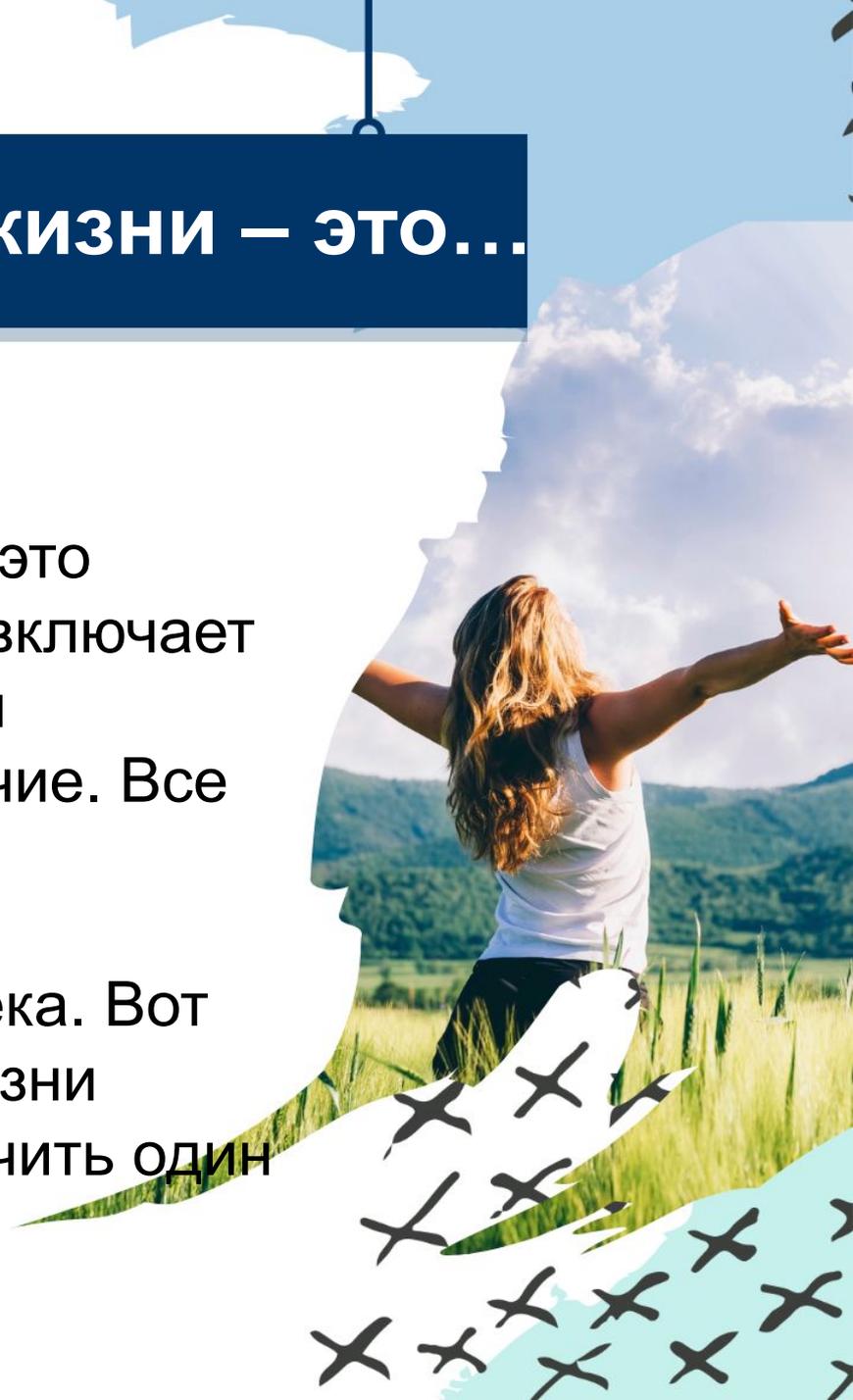
Выполнила студентка: Жданова
Анастасия
Группы: ИСП-4



Здоровый образ жизни – это...

Здоровый образ жизни - это широкий термин, который включает психическое, физическое и эмоциональное благополучие. Все три аспекта нашей жизни способствуют здоровому функционированию человека. Вот почему здоровый образ жизни неполон, даже если исключить один аспект из определения.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Будьте активными!



- Физическая активность может помочь вам поддерживать потерю веса или поддерживать нормальный вес.
- Быть активным не обязательно означает много часов в тренажерном зале.
- Физическая активность может помочь снизить риск сердечных заболеваний и инсульта.



Попробуйте выйти из автобуса на одну остановку раньше по дороге домой с работы или учебы.

Отказ от вредных привычек

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки: КУРЕНИЕ

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Вредные привычки: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Не испытывай жажды

- Старайтесь выпивать **8-10 стаканов** жидкости в день.
- **Вода** - лучший выбор, поскольку она увлажняет вас, не добавляя лишних калорий к суточной норме.
- Учитываются большинство видов напитков, включая воду, чай, кофе, безалкогольные напитки, молоко, фруктовые соки и коктейли, но старайтесь избегать добавления сахара в напитки.



8-10 стаканов жидкости в день



Закаливание

- **Закаливание** — система специальной терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
- **Закаливание** — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Закаляйтесь и будете здоровы!

Ключ к здоровой диете

Съешьте количество калорий, соответствующее вашей активности, чтобы сбалансировать потребляемую энергию с затрачиваемой энергией.

Если вы слишком много едите или пьете, вы набираете вес. Если вы будете есть и пить слишком мало, вы проиграете

2,000 ►
Калорий в день



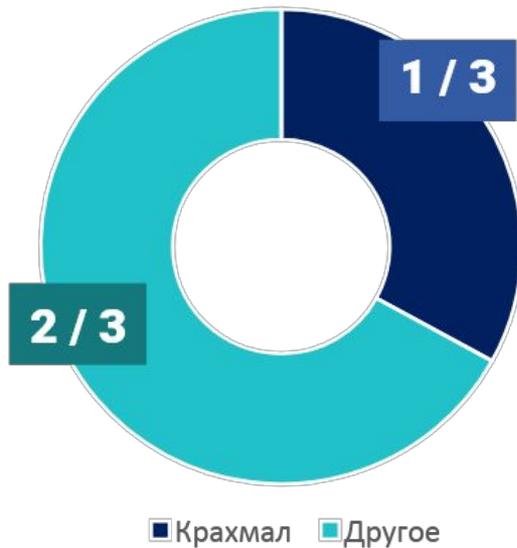
женщина



мужчина

◀ **2,500**
Калорий в день

Основывайте свое питание на крахмалистой пище



- Крахмалистые продукты должны составлять около **трети всех продуктов, которые вы едите.**
- По возможности выбирайте цельно зерновые (или ешьте картофель без кожицы): они содержат больше клетчатки и могут помочь вам почувствовать себя сытым.

Старайтесь включать хотя бы одну крахмалистую пищу в каждый основной прием пищи.

Сократите потребление насыщенных жиров и сахара



- Хотя нам нужно немного жира в нашем рационе, слишком много жира может привести к увеличению веса.
- Замените насыщенные жиры, такие как сливочное масло, сало и сыр, ненасыщенными жирами, содержащимися в растительных маслах, орехах, семенах, жирной рыбе и авокадо.
- Слишком много сахара, особенно между приемами пищи, может увеличить риск кариеса и добавить лишних калорий.

Ешьте много фруктов и овощей

- Рекомендуется съесть не менее **пяти порций** разных фруктов и овощей в день.

Стакан несладкого 100% фруктового сока (150 мл) можно считать одной порцией. считать.



Включите банан в хлопья для завтрака или замените свой обычный полдник кусочком свежих фруктов.



Спасибо!

