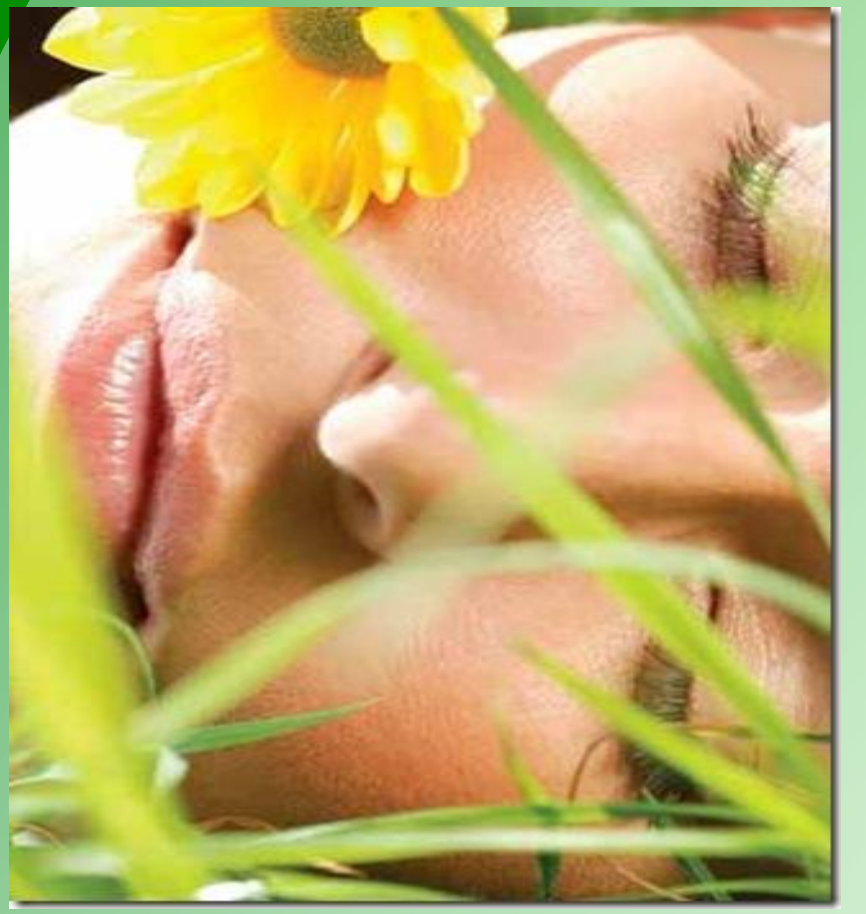
Здоровый образ жизни для девушек 14 – 18 лет

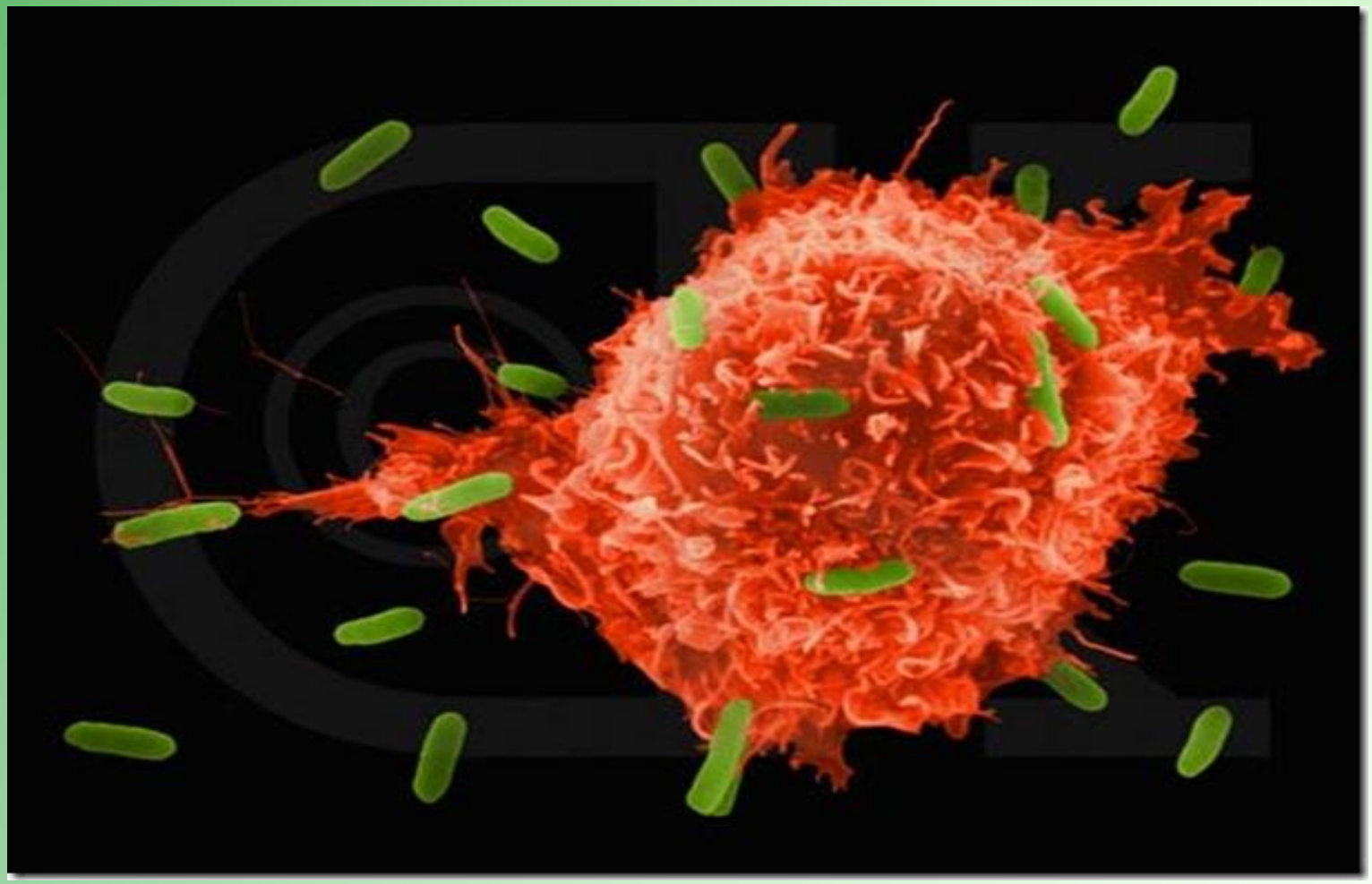
Презентацию подготовил педагог- психолог
МБОУ Карповской СОШ
Галенчук Н.В.
22.03.2013г.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

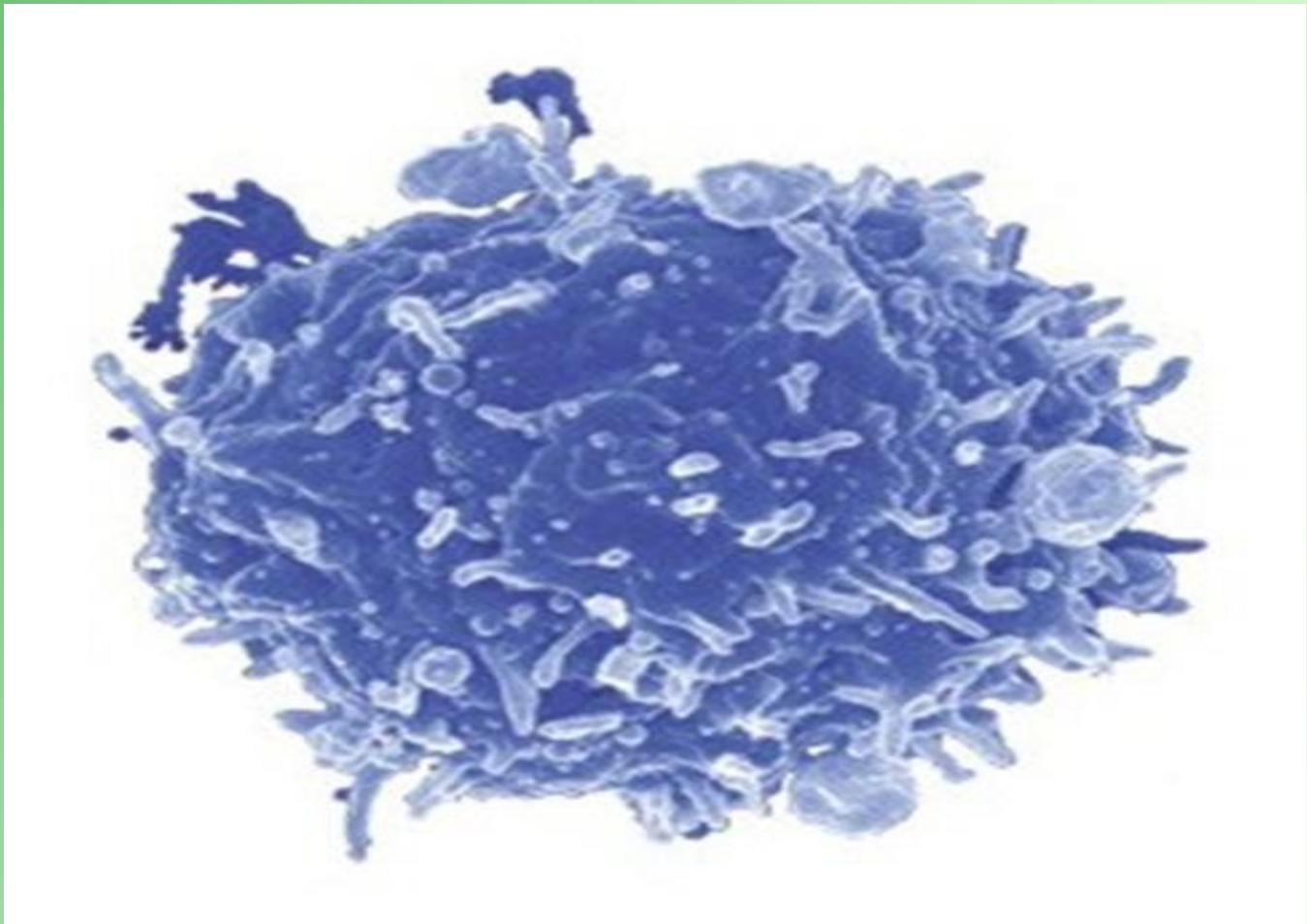
Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**



Иммунная система



Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание



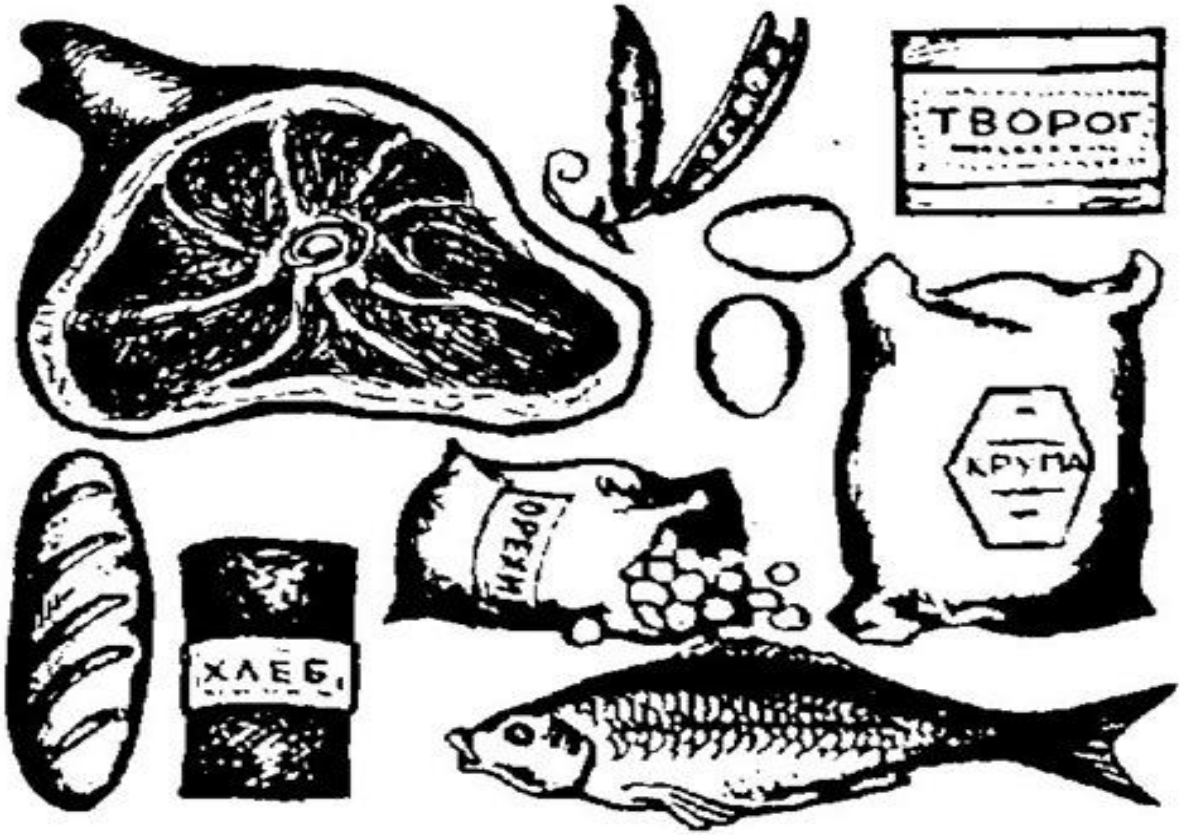
1. Занимайтесь спортом.

Ежедневная утренняя зарядка

2. Больше витаминов

3. Закаляйтесь!

4.Употребляйте белок!

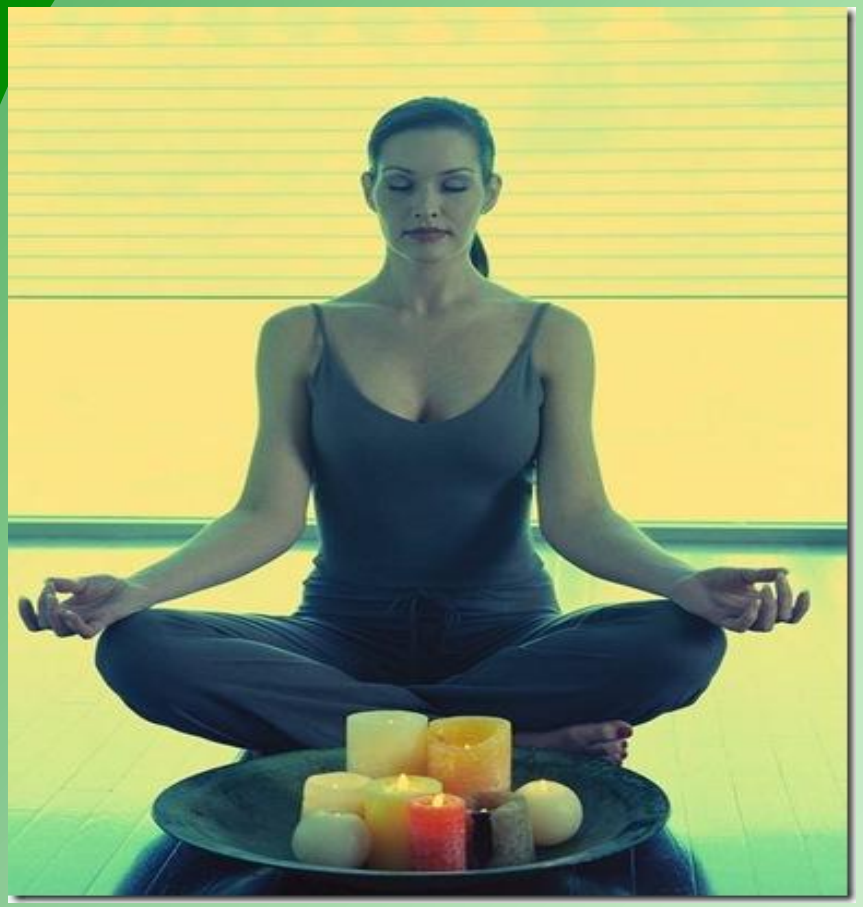


Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

5.Пейте чай.

6.Веселитесь!

7. Займитесь медитацией!



8.Не нервничайте!

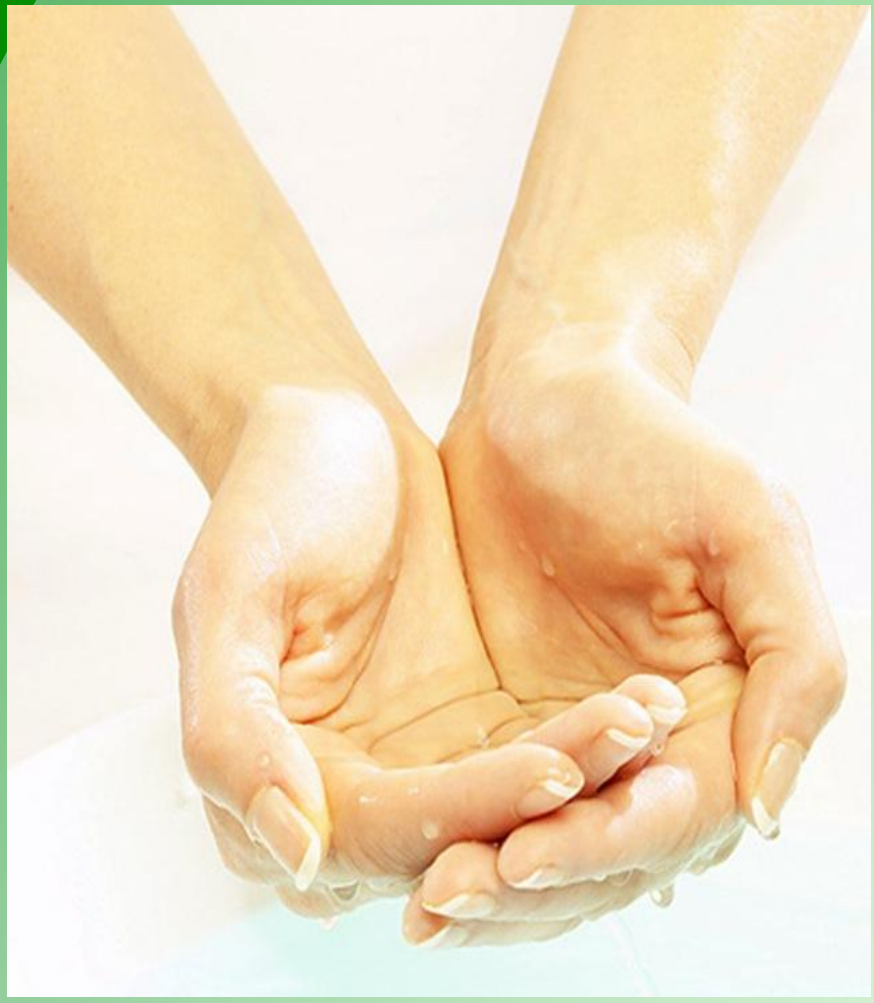
9. Уходите от депрессий

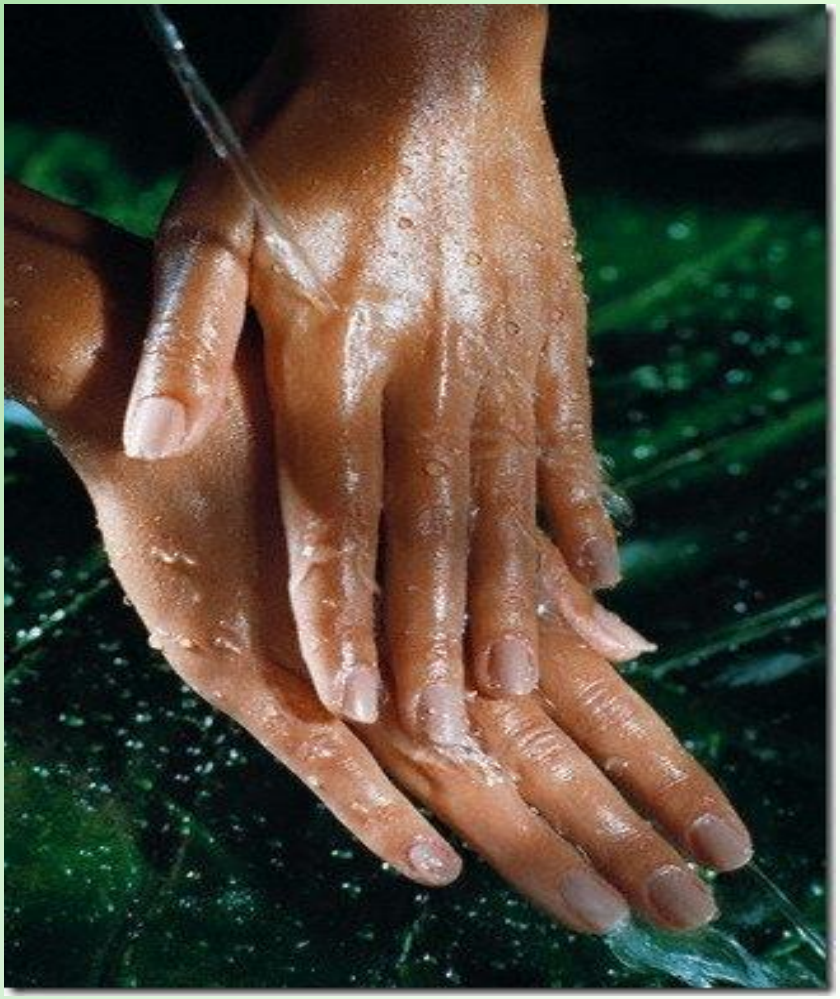
10. Минимум алкоголя

Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы!

11. Спите!

12. Мойте руки!





13. Посещайте сауну, баню.

14. Дары природы

15. Пробиотики

ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ — ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ВАШ НОВЫЙ ДЕВИЗ: НЕТ ЛЕЖАНИЮ НА ДИВАНЕ, БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА! СТРЕСС — ОСНОВНОЙ ВРАГ ИММУНИТЕТА, ГОНИТЕ ОТ СЕБЯ ВСЯКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАЙТЕ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИ… ВПЕРЕД И УДАЧИ!!!

Спасибо...
www.gifzona.ru