

ОСНОВНЫЕ
ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Ведение здорового образа жизни
направлено на укрепление организма
и профилактику заболеваний.**

**Здоровье человека на 60% зависит
от его образа жизни.**



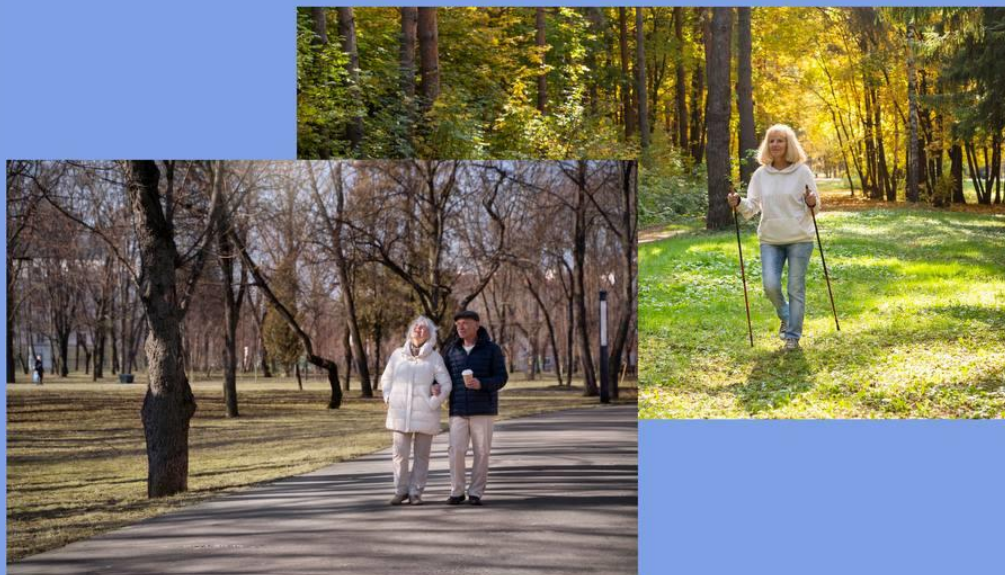


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Держите своё тело в тонусе!

**Всего лишь 30 минут обычной
ходьбы в день сжигают 150 ккал.**

**Рекомендуемое количество шагов в
день 10 000 (около 7 км) для молодых,
3 000 шагов для людей пожилого
возраста.**





СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Питайтесь правильно!

Ешьте по 4- 5 раз в день небольшими порциями.

Включите в рацион негазированную воду, не менее 1,5 литров в день.

**Употребляйте фрукты, овощи,
мясную продукцию, рыбу,
разнообразные крупы.**





ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Соблюдайте режим!

**Ложитесь спать и просыпайтесь
каждый день в одно и тоже время**

**Сон взрослого должен составлять не
менее 7 часов.**

**Перед сном полезны прогулки на
свежем воздухе.**

**Последний приём пищи должен быть
за 2 часа до сна.**



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Скажите "нет" зависимости!

Курение, алкоголь и наркомания
пагубно влияют на здоровье
человека.

Они вызывают не только
физическую, но и психологическую
зависимость.

Страдает каждый орган и система
организма.

