

Краснодарский край —
территория
здорового образа
жизни



Что входит в ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- Правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ.

Полезные привычки

- Завтракайте каждый день



•Высыпайтесь



7-10 часов в НОЧЬ

- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



• Следите за здоровьем своих зубов



- Если перекусываете, то только здоровой пищей.



General Nutrition

- Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



• Пейте зеленый чай.



• Двигайтесь как можно больше!



20 шагов = -1 калория

30 минут в день!

Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

Как правильно принимать пищу

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок



2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



3. Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между блюдами **5-10** минут
- Завтрак **30** минут
- Обед **40** минут
- Ужин **30** минут



4. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



5. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.

очень горячая пища

за один прием

очень холодная пища

6. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

- Перед легкой работой
15 мин.
- Перед тяжелой работой
30 мин.
- Перед серьезными занятиями спортом
1 час



Идеальный завтрак

Топ-10 «утренних» продуктов:

- Апельсиновый сок
- Ржаной хлеб
- Йогурт
- Сыр
- Куриное мясо
- Мёд
- Кофе/черный чай
- Белый хлеб/тосты
- Мармелад/джем
- яйца



Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба



Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирного мяса



Основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Энергия человека расходуется на

- поддержание температуры тела,
- выполнение всех процессов в организме,
- совершение мышцами механической работы на переваривание и усвоение пищи.



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела/кг}}{\text{рост}^2 / \text{метры}}$$

- Если ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела.
- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса.



Количество калорий, необходимых человеку, зависит от

- выполняемой работы,
- физической активности,
- пола,
- возраста,
- географической широты (холодный или жаркий климат).



**Необходимое вам количество калорий =
ваш вес × 28**

Витамины





Здоровый образ жизни человека -

говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают укрепление физического и психического здоровья человека.

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим
- Плодотворную трудовую деятельность
- Хорошую гигиену
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание

Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: замедляется обмен веществ, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания. Специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, пеший туризм - выберите те, что вам нравится.

Одним из наиболее важных факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни человека, является труд, он воспитывает в человеке целеустремленность и ответственность.

Одним из важнейших условий создающих здоровый образ жизни, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, обтирание, обливание, а также соблюдение режима сна и бодрствования.

Еще одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто «ЗА» здоровый образ жизни - правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии питательных веществ, витаминов и микроэлементов и достаточный питьевой режим.

Еще на что надо обращать внимание, говоря о здоровом образе жизни, - это отказ от вредных привычек: приема алкоголя, курения, употребления наркотических и психотропных препаратов. Никакие сверхновые технологии не помогут человеку, если он сам не заботится о своем здоровье, которое на 50-60% определяется образом жизни. Ну и конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания!

Вы однозначно здоровы, если:

- ваш иммунитет и организм в целом устойчив к действию повреждающих факторов: инфекций, травм и другого;
- ваши рост и вес находятся в соответствии со среднестатистическими показателями;
- у вас отсутствуют заболевания, особенно хроническое, а также дефекты развития;
- органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы;
- у вашего организма есть еще резерв для жизни и деятельности;

Если вы, по какому - либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться!

Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем здравствовать. Давай же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ей «Здравствуй!»