

# 10 правил здорового образа жизни



Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся встать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», **ещё не поздно начать здоровый образ жизни...**

**Вот 10 правил,  
которые тебе в этом помогут!  
И ты будешь отличником  
По физической культуре !**

# Движение – жизнь!

Страйся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



# *Соблюдай режим дня!*

Ложись и вставай в одно и то же время.  
Это самый простой совет выглядеть  
красивым, здоровым и отдохнувшим.



# Нормальный сон для человека –

## 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к снижению общего тонуса организма и увеличению веса.



## Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает  
контрастный душ - теплая  
и прохладная водичка. Не  
только полезно,  
но и помогает проснуться.



## Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Страйся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



Почаще гуляй в парке, на  
свежем воздухе, подальше от  
автомобилей и других  
загрязнителей воздуха.



Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку -

это лучшее лекарство  
от плохого настроения!



И конечно не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

# Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

# Будете здравы

Автор: Гурьева Александра  
Вадимовна !

4 Б