

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!

Старайся 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 понижению 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! Старайся 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 здоровы!

Автор: Гурьева Александра
Вадимовна !

4 Б