



Здоровый  
образ  
жизни  
в 21 веке



# Здоровый образ жизни в 21 веке

Но к сожалению этого мало, что бы стать здоровым человеком. В этой презентации вы узнаете как вести здоровый образ жизни в 21 веке.

Сегодня, в 21 веке пошла мода на здоровье и натуральность. Многие подразумевают, что здоровье можно получить пью горную лечебную воду, а натуральность употребляя “эко еду” в специальных контейнерах.





## Личная гигиена

«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...» Даже если кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы, уютно устроившиеся на наших руках. Соблюдайте личную гигиену, друзья!





## Занятия физкультурой и спортом

Физические упражнения хорошо влияют на наш организм. Мы укрепляем своё тело и поднимаем свою энергоспособность, тем самым, мы сможем выполнить больше физических нагрузок, чем, если бы мы не занимались физкультурой и спортом.





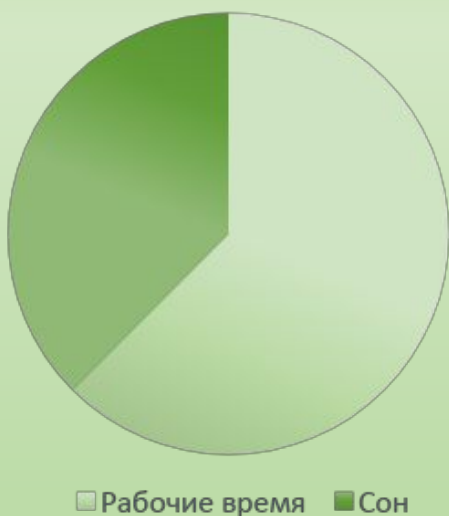
## Закаливан

ие  
Закаливание помогает нам держать свой иммунитет в тонусе и помогает его укреплять. Зимой, во времена гриппа и ОРВИ наш иммунитет ослаблен и ему трудно бороться с вирусами, что-бы не заболеть, закаливание лучший способ укрепления иммунитета заболеваний в зимний период!





Время сна из 24 часов



## Отдых и

## сон

За рабочий день наш организм очень устаёт, что-бы не было перегрузки и сильной утомляемости, полезно будет сделать кратковременный отдых, а после рабочего дня, плотно выспаться ночью. Организм восстановит свои силы и вы начнёте новый день бодро, проводя его интересно и продуктивно!





# Правильное питание

Правильное питание – это одно из главных правил здорового образа жизни!

П р а в и л ь н о е   п и т а н и е !						На заметку!
№	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	
1	Каша Яйца Творог, Йогурты Салаты Сыр 30+ Индейка	Фрукты! Не больше двух!  Творог Натурал. йогурт	Рыба, Феле курин, Феле индейки, Говядина.  + Салат свежий или Тушеные овощи!	Грейпфрут или 2 киви  Творог или натурал. йогурт	Рыба не жир, Феле курин, Феле индейки, Говядина.  + Салат свежий или Тушеные овощи!	<b>Натощак:</b> Стакан воды с лимоном! Зеленый чай. <b>Сладкие фрукты до 16:00</b>
2	Запеканки: Творожные Овощные	Салаты	Супы Бульоны с мясом Суп пюре	Салаты	2 вар. яйца + салат Красная фасоль + салат	Для ускоренного похудения, лучше исключить фарш!
3	Крекеры – хлебцы Тосты из цельнозернового хлеба	Крекеры - хлебцы	Гарнир  + Салат свежий или Тушеные овощи!	Тушеные овощи!	Кефир, натур йогурт, молоко, творог. Гречка не больше 100гр	В натурал. йогурт можно добавить корицы!
4	Диетические сырники. Смузи Ролл из лаваша Горсть орехов или сухофруктов Горький шоколад	<b>Пропорции:</b>  150гр творога или йогурта	<b>Пропорции:</b>  150гр мяса или рыбы  + 150гр салата или туш. Овощей!	<b>Пьем:</b> За 30мин до еды или 40 мин после еды!	<b>Пропорции:</b>  100гр мяса или рыбы  + 150гр салата или туш. Овощей!	Вода 1.5 - 2,5 литра! Пищу не запиваем! Исключаем: сахар, соль и жарен. пищу! Варим-Парим-Тушим! В ДЕНЬ используем 1ч.л. оливкового масла, поливая салат
5	<b>В н и м а н и е !</b>					
	Рис неочищенный! Макароны изделия из твердых сортов пшеницы, по цвету они коричневые! Вся молочка – не жирная! Сыр 30+					



# П р а в и л ь н о е   п и т а н и е !

На заметку!

№	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	На заметку!
1	Каша Яйца Творог, Йогурты Салаты Сыр 30+ Индейка	Фрукты! Не больше двух!  Творог Натурал. йогурт	Рыба, Феле курин, Феле индейки, Говядина. + Салат свежий или Тушеные овощи!	Грейпфрут или 2 киви  Творог или натурал. йогурт	Рыба не жир, Феле курин, Феле индейки, Говядина. + Салат свежий или Тушеные овощи!	Натошак: Стакан воды с лимоном! Зеленый чай. Сладкие фрукты до 16:00
2	Запеканки: Творожные Овощные	Салаты	Супы Бульоны с мясом Суп пюре	Салаты	2 вар. яйца + салат Красная фасоль + салат	Для ускоренного похудения, лучше исключить фарш!
3	Крекеры – хлебцы Тосты из цельнозернового хлеба	Крекеры - хлебцы	Гарнир + Салат свежий или Тушеные овощи!	Тушеные овощи!	Кефир, натур йогурт, молоко, творог. Гречка не больше 100гр	В натурал. йогурт можно добавить корицы!
4	Диетические сырники. Смузи Ролл из лаваша Горсть орехов или сухофруктов Горький шоколад	Пропорции:  150гр творога или йогурта	Пропорции:  150гр мяса или рыбы + 150гр салата или туш. Овощей!	Пьем: За 30мин до еды или 40 мин после еды!	Пропорции:  100гр мяса или рыбы + 150гр салата или туш. Овощей!	Вода 1.5 - 2,5 литра! Пищу не запиваем! Исключаем: сахар, соль и жарен. пищу! Варим-Парим-Тушим! В ДЕНЬ используем 1ч.л. оливкового масла, поливая салат

## В н и м а н и е !

Рис неочищенный! Макароны из твердых сортов пшеницы, по цвету они коричневые!

Вся молочка – не жирная! Сыр 30+