

Здравствуйте

!!!

- ЗДРАВСТВУЙТЕ!

МЫ ДРУГ ДРУГУ СЕГОДНЯ СКАЗАЛИ

-ЗДРАВСТВУЙТЕ!

ХОТЬ МЫ И СОВСЕМ НЕЗНАКОМЫ.

- ЗДРАВСТВУЙТЕ!

ЧТО ОСОБЕННОГО ТЕМ МЫ ДРУГ ДРУГУ СКАЗАЛИ

ПРОСТО «ЗДРАВСТВУЙТЕ», БОЛЬШЕ МЫ ВЕДЬ НИЧЕГО НЕ

СКАЗАЛИ.

ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ СОЛНЦА ПРИБАВИЛОСЬ В

МИРЕ?

ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ СЧАСТЬЯ ПРИБАВИЛОСЬ В

МИРЕ?

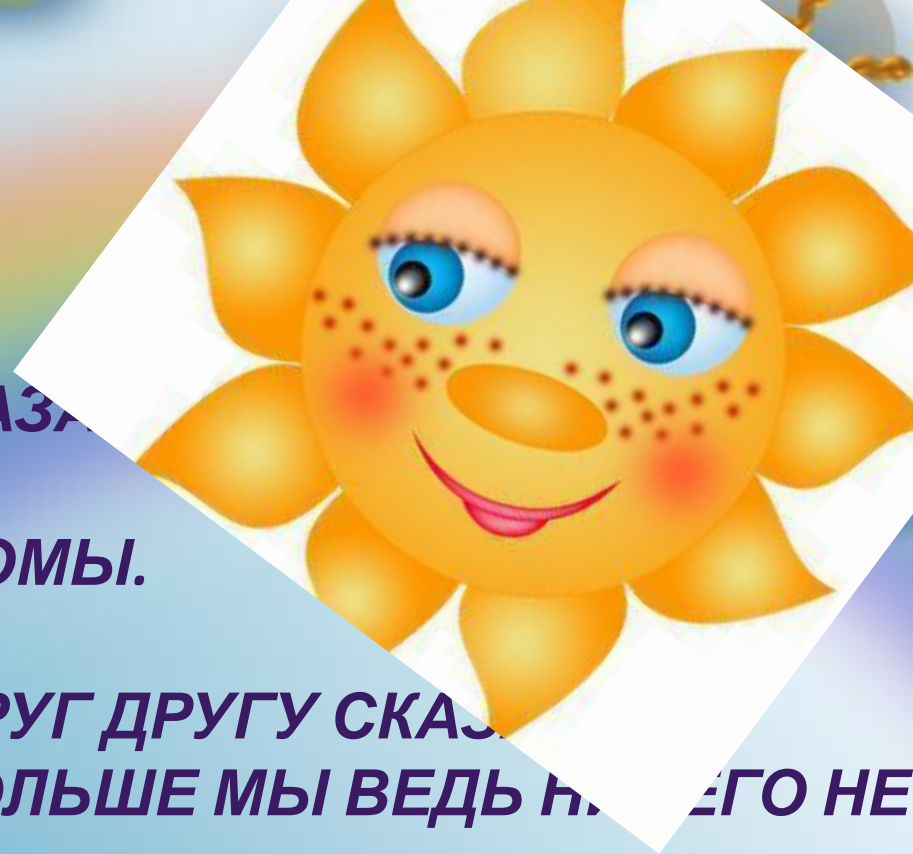
ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ РАДОСТНЕЙ СДЕЛАЛАСЬ

ЖИЗНЬ?

Я всем вам

желаю

Здоровья



Что такое
здоровье
?

Какие
продукты
полезны?

Оценим
свой
организм

Что влияет
на
человека?

**Здоровье
е
человека**

**зависит
от него
самого**





**ТВОЕ
ЗДОРОВЬЕ** —

**В ТВОИХ
РУКАХ**

«Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни – богатство или слава?»



«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля!»

Что такое здоровье?

До 1940г.

Человек здоров, если у него нет признаков болезни



Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия



**Это
жизнь**

дос

счаст

расот

а

Семь

Благополуч

я

ие

Уче

Спо

т

а



Данные от ученых

**Легкие и другие органы - на 200
лет**

**Сердце имеет потенциал на 300
лет**

Человек должен жить 150 – 200

лет!



**Правильное
питание**



Занятие спортом



Вредные привычки

Личная гигиена



**Активный
образ жизни**

Экология



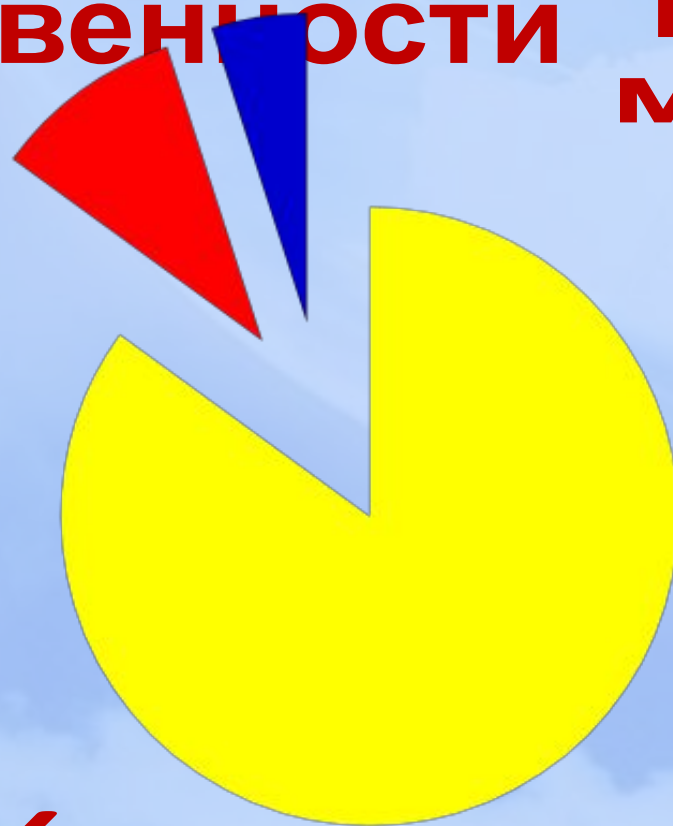
**Психологическое
состояние**

10% от

наследственности

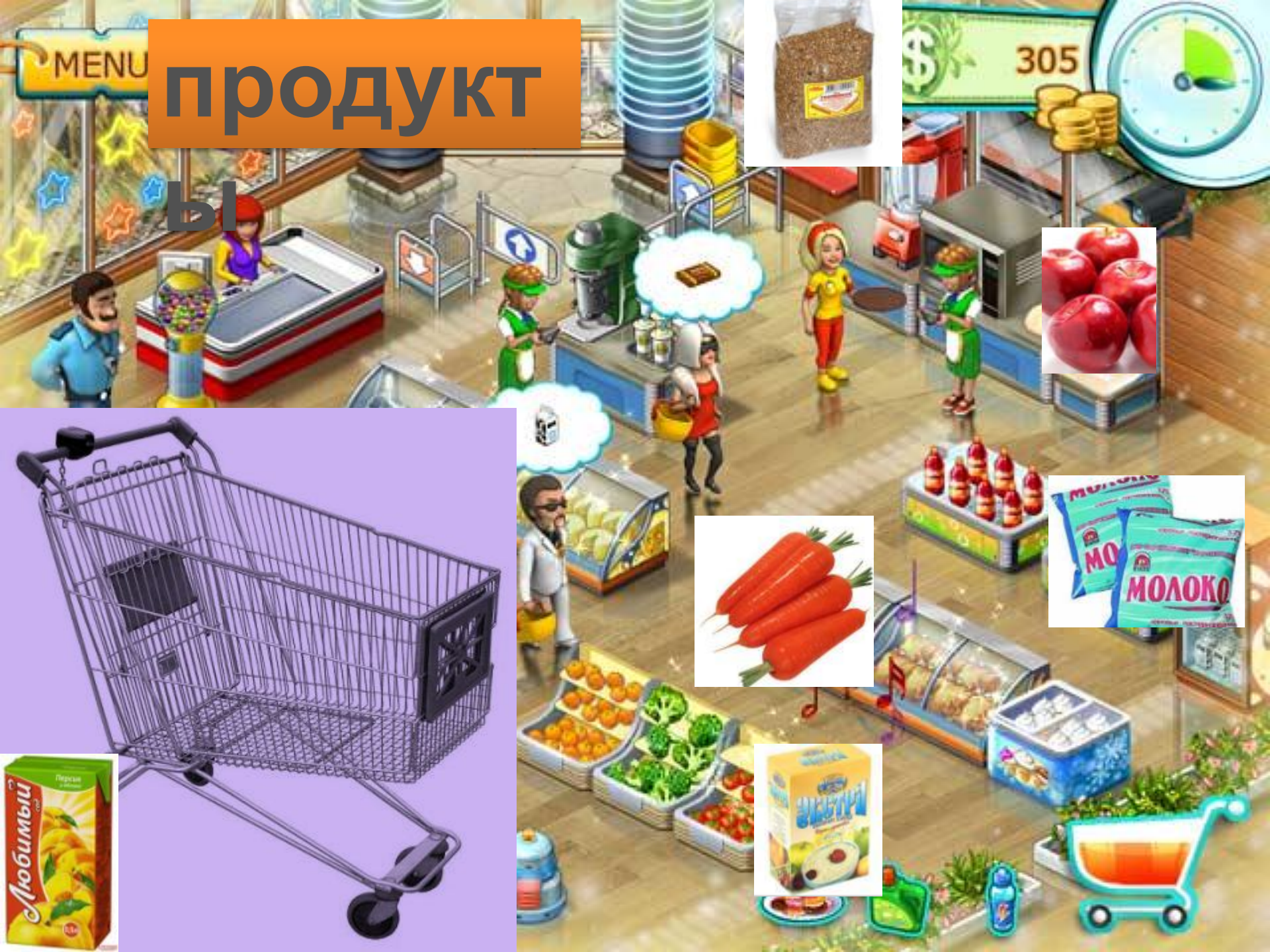
5% от

**работы
медиков**



**85% от самого
человека**

продукты



MENU

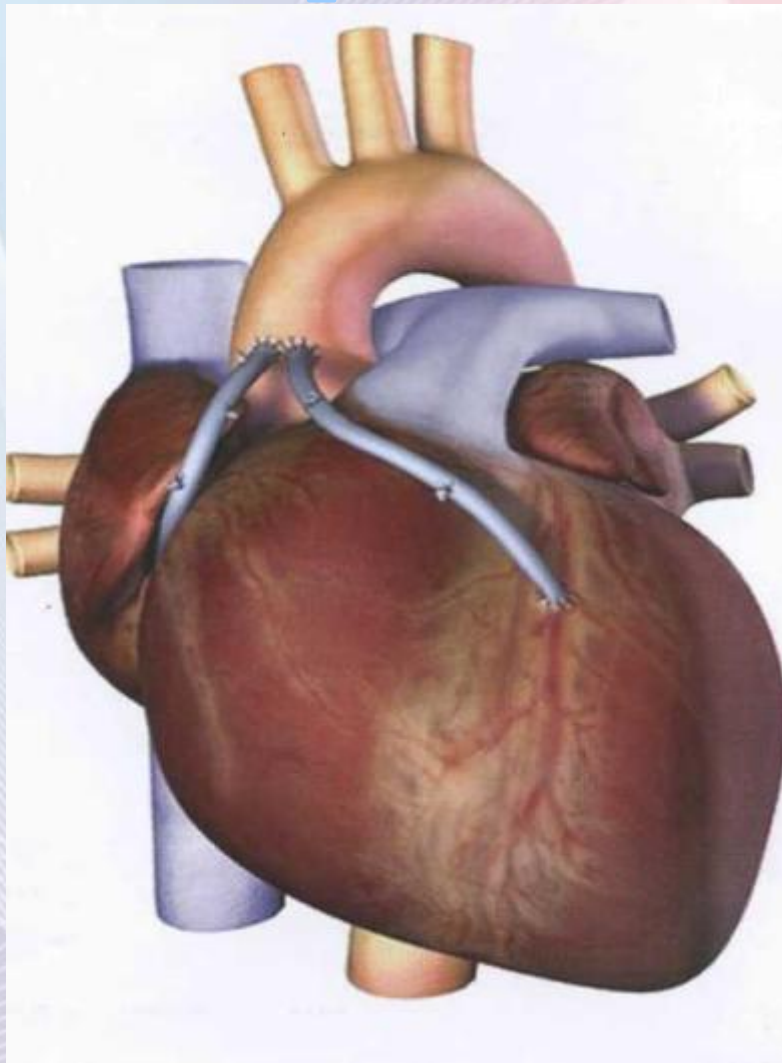


305



Зарядка для ума

"горячий"



сердц

е



Зарядка для ума

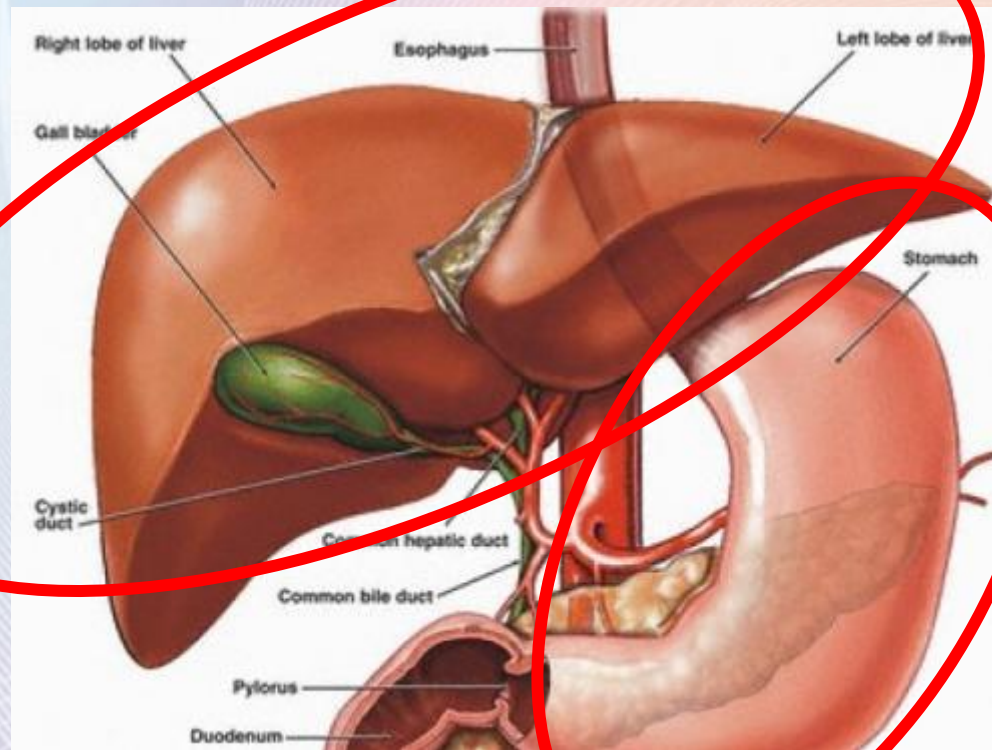


легки

**ОЛОВНО
Й**

МОЗГ

Зарядка для ума



печен

ь

желудо

к

Зарядка для ума



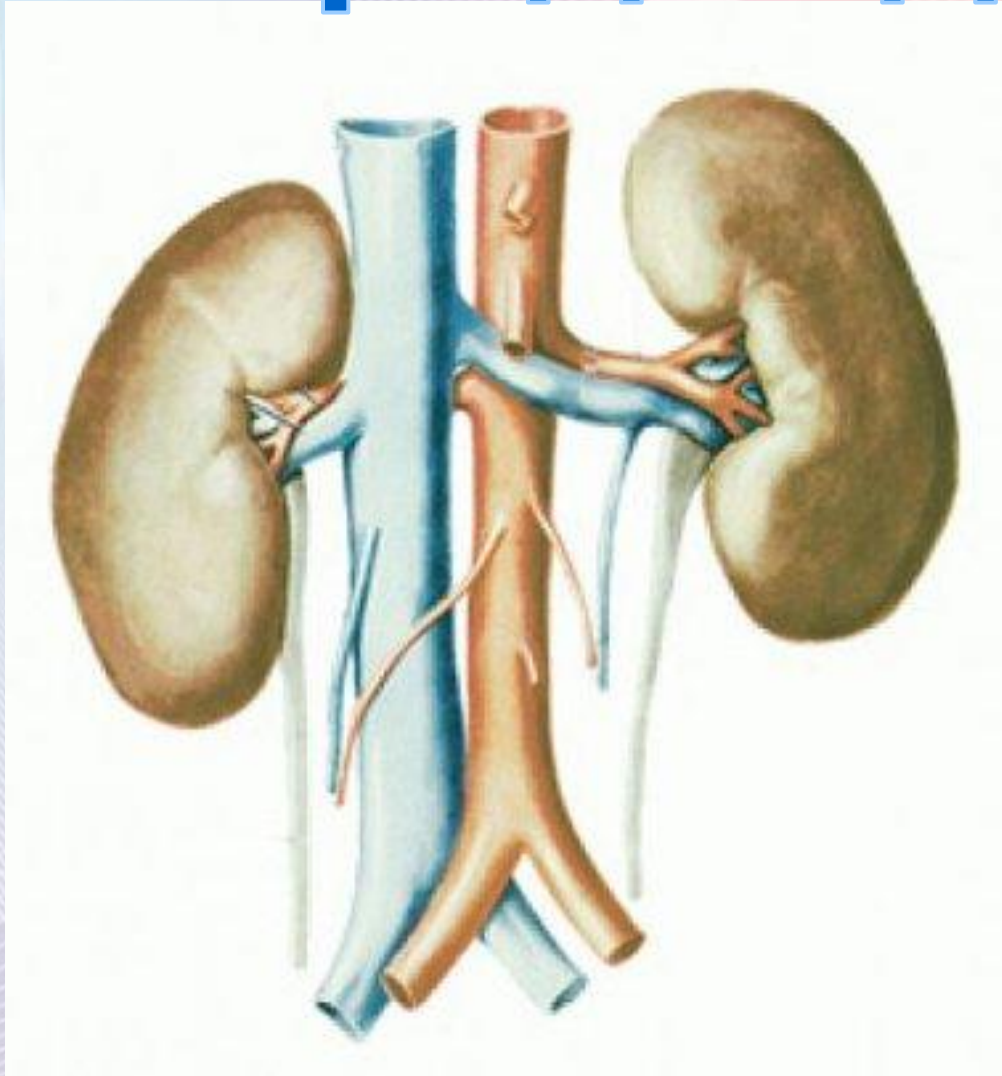
глаз

а

ПОЗВОНОЧН

ИК

Зарядка для ума



ПОЧК

И

**Оцени свой
организм**



Оценка состояния организма

Проба по Бутейко.

Оценка состояния:

задержка дыхания:

более 40 с. — здоров,

20—40 с — здоровье ослаблено,

менее 20 с — человек болен.

Оценка состояния организма

Оценка гибкости позвоночника

Оценка результатов

Если человек не может дотянуться до нулевой отметки, то гибкость имеет **отрицательное** значение.

Если достает до пола гибкость **удовлетворительная**, если ниже, то гибкость позвоночника **отличная**.

Оценка состояния организма

Проверка на равновесия (проба Ромберга).

Испытуемый встает на одну ногу, закрывает глаза, вторую ногу сгибает в колене и упирает в бедро другой ноги. Руки разводит. Стоит с закрытыми глазами на время.

Оценка результатов:

Хорошим считается результат, когда испытуемый сохраняет равновесие около 30 с.

Оценка состояния организма

Оценка результатов:

При стандартной нагрузке результаты считаются хорошими, если после 20 приседаний частота сердечных сокращений увеличивается менее чем на $1/3$ от частоты в состоянии покоя и нормализуется не позже 3 минут после ее окончания.



Оценка образа жизни

Стрессовый контроль.

- Моя работа или занятия мне нравятся.
- Я легко отдыхаю и свободно выражаю свои чувства, я общительный
- У меня есть близкие друзья, родственники или другие люди, с которыми я могу говорить о личных проблемах и которых я могу при необходимости просить о помощи.
- Я легко преодолеваю жизненные проблемы
- Я участвую в общественной деятельности (например, в школьных или внешкольных организациях) или у меня есть любимое занятие (хобби).

Сумма:.....

Оценка образа жизни

От 8 до 10 очков. Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаете важность правильного образа жизни.

От 6 до 8 очков. Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на те вопросы, где у вас стоят ответы «иногда» или «никогда».

От 3 до 5 очков. Ваше здоровье в опасности! Наверное, вам необходимо больше знать об опасности, с которой вы сталкиваетесь, и о необходимости изменения своего поведения.

От 0 до 2 очков. Конечно, вы достаточно знаете о своём здоровье и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете своё здоровье серьёзной и ненужной опасности

A hand is shown holding a vibrant rainbow that arches over a serene landscape. The landscape features a calm lake reflecting the sky, a distant shoreline with trees, and a bright blue sky with white clouds. Several birds are seen flying in the sky. The entire scene is framed by a hand, suggesting it is being held or presented. The background is a dark, starry space with glowing green and blue light trails. A small speaker icon is positioned above the text.

Я ВЫБИРАЮ

...

Хорошее здоровье – это образ жизни, это СТИЛЬ

ЖИЗН

е сам



Твое здоровье – в твоих руках

Наивысший уровень

Преимущества ALIVEMAX
ДО 98% УСВАИВАНИЯ*



СПОСОБ ПРИЕМА

усваиваемости элементов! Вита-спреи AliveMax

Удобная форма приема.
Моментальное усвоение.
Отличные результаты.
Состав проверен и одобрен учеными.
Вита-спреи экономичные в использовании
замечательные на вкус!



ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ЛУЧШЕГО!



ALIVEMAX

ВИТА СПРЕИ ALIVEMAX

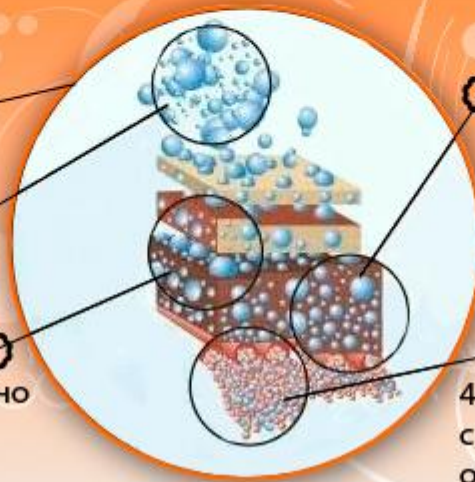
Наши Вита-спреи предполагают инновационный путь обеспечения органов и тканей всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами в виде простейшего, но высокоэффективного способа приема уникального продукта компании.

Благодаря направленному распылению, все витамины, а так же минералы и экстракты из растений, моментально попадают в кровеносную систему через слизистую оболочку рта.



1. Самая эффективная форма витаминов - спрей

2. Натуральные ингредиенты в виде микрокапель моментально всасываются через тончайшую мембрану клеток полости рта в кровеносные сосуды



3. Природные питательные вещества разносятся кровотоком во все органы и ткани

4. Уникальные составляющие спреев попадают в клетки всего организма в течение нескольких минут

ALIVEMAX




ALIVEMAX

**ПЕРВЫЙ ШАГ К СЕКРЕТАМ
ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ
И МОЛОДОСТИ**

**ВИТА СПРЕЙ
VERATROL**




ALIVEMAX

**ЖИЗНЬ БЕЗ
ИНСУЛИНА!**

**ВИТА СПРЕЙ
S.L.I.M.**





ALIVEMAX

УНИКАЛЬНЫЙ НАБОР ВИТАМИНОВ

ВИТА СПРЕЙ
MULTIVITAMIN



ALIVEMAX

АКТИВНОСТЬ ВАШЕГО МОЗГА

ВИТА СПРЕЙ
VITALITY



***Подробнее на
сайте***

<http://nnoway.ru>