

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?

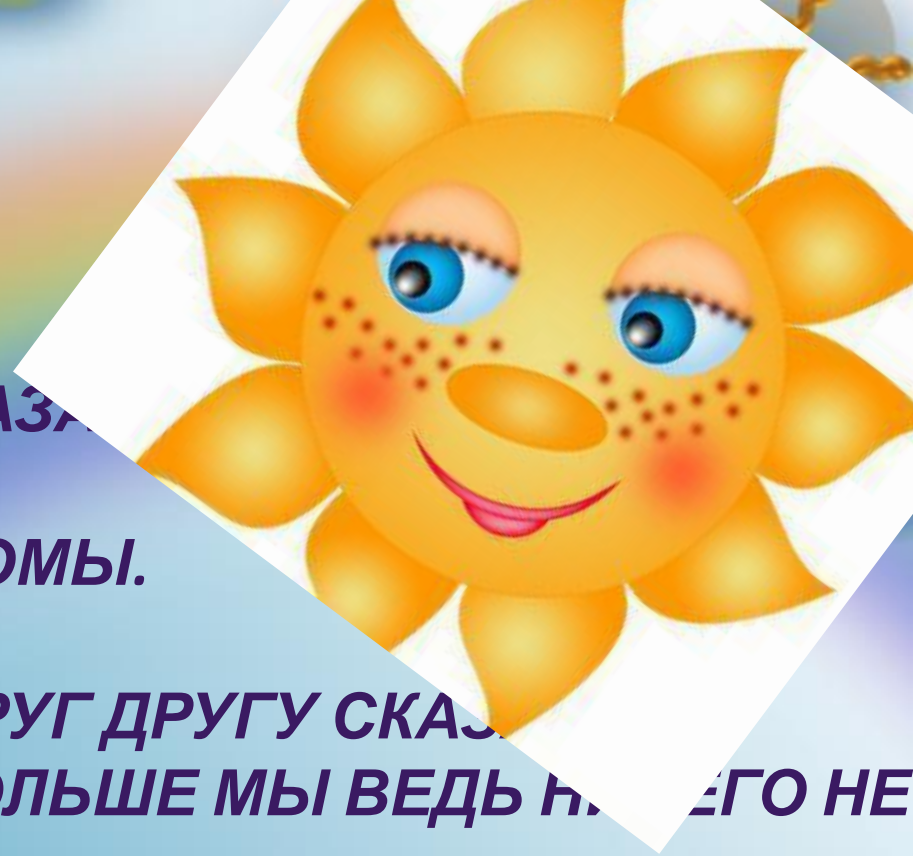
ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ РАДОСТНЕЙ СДЕЛАЛАСЬ

ЖИЗНЬ?

Я всем вам

желаю

Здоровья



Что такое
здоровье
?

Какие
продукты
полезны?

Оценим
свой
организм

Что влияет
на
человека?

Здоровь
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**



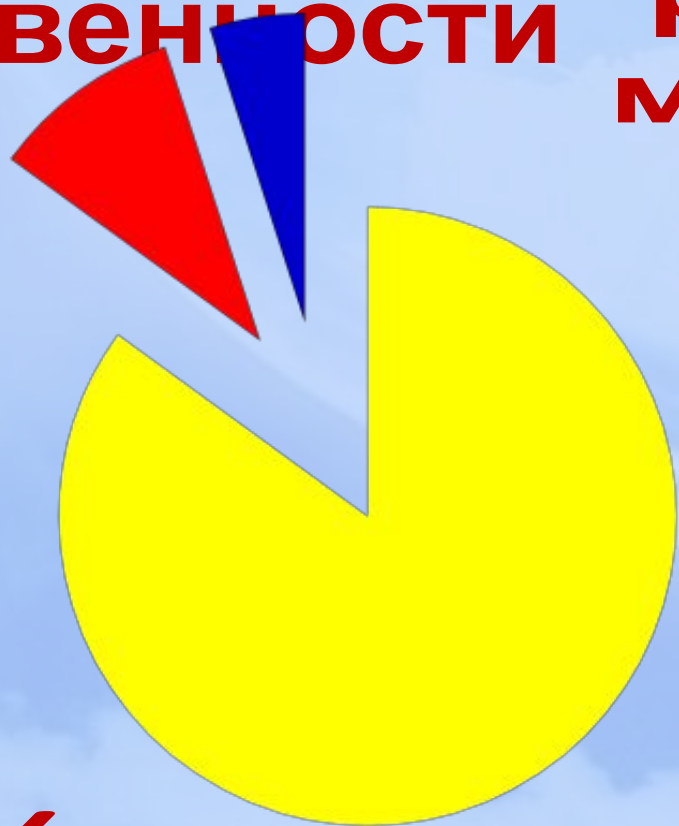
Экология



**Психологическое
состояние**

**10% от
наследственности**

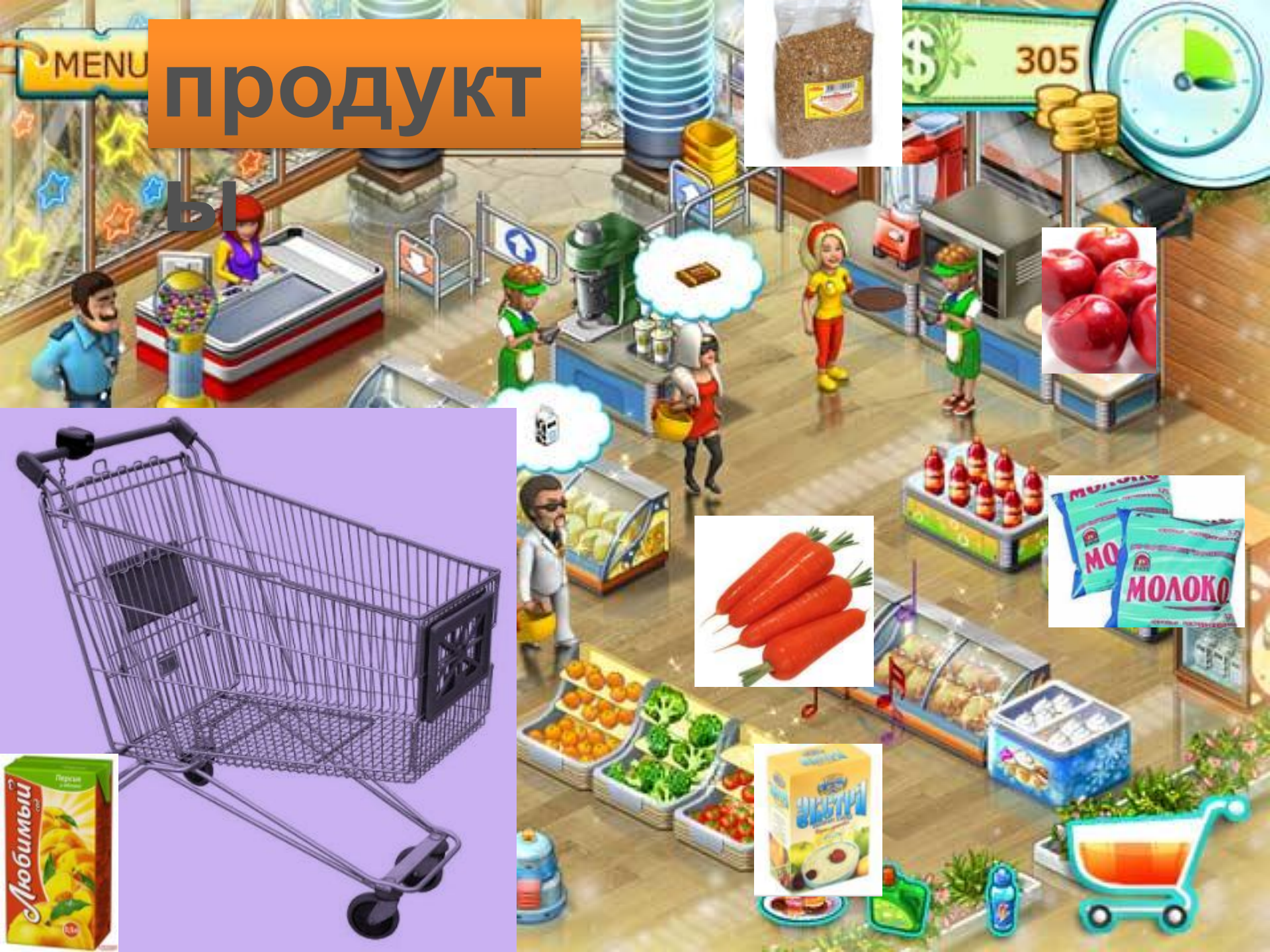
**5% от
работы
медиков**



**85% от самого
человека**

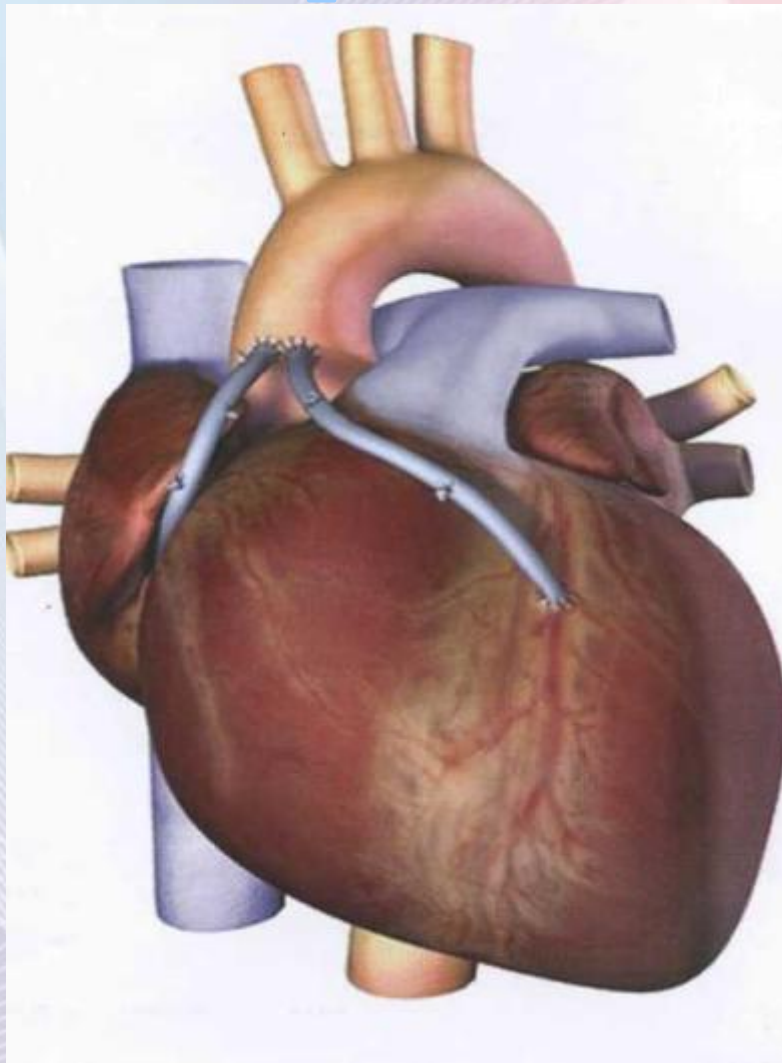
MENU

продукты



Зарядка для ума

"горячий"



сердц

е



Зарядка для ума

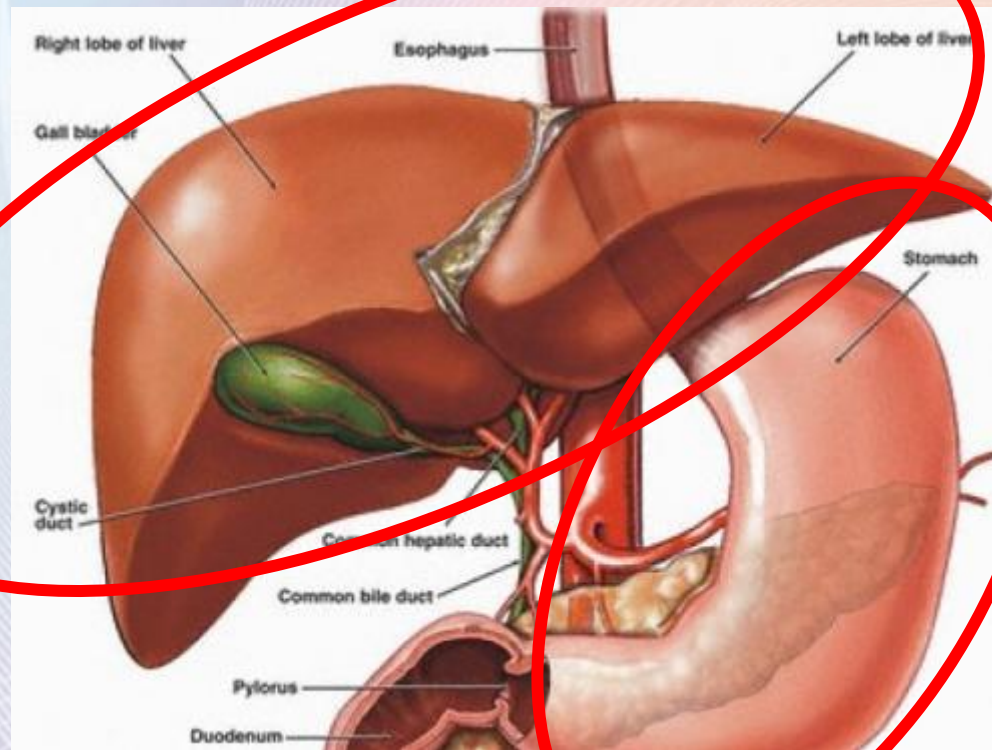


легки

**ОЛОВНО
Й**

МОЗГ

Зарядка для ума



печен

ь

желудо

к

Зарядка для ума



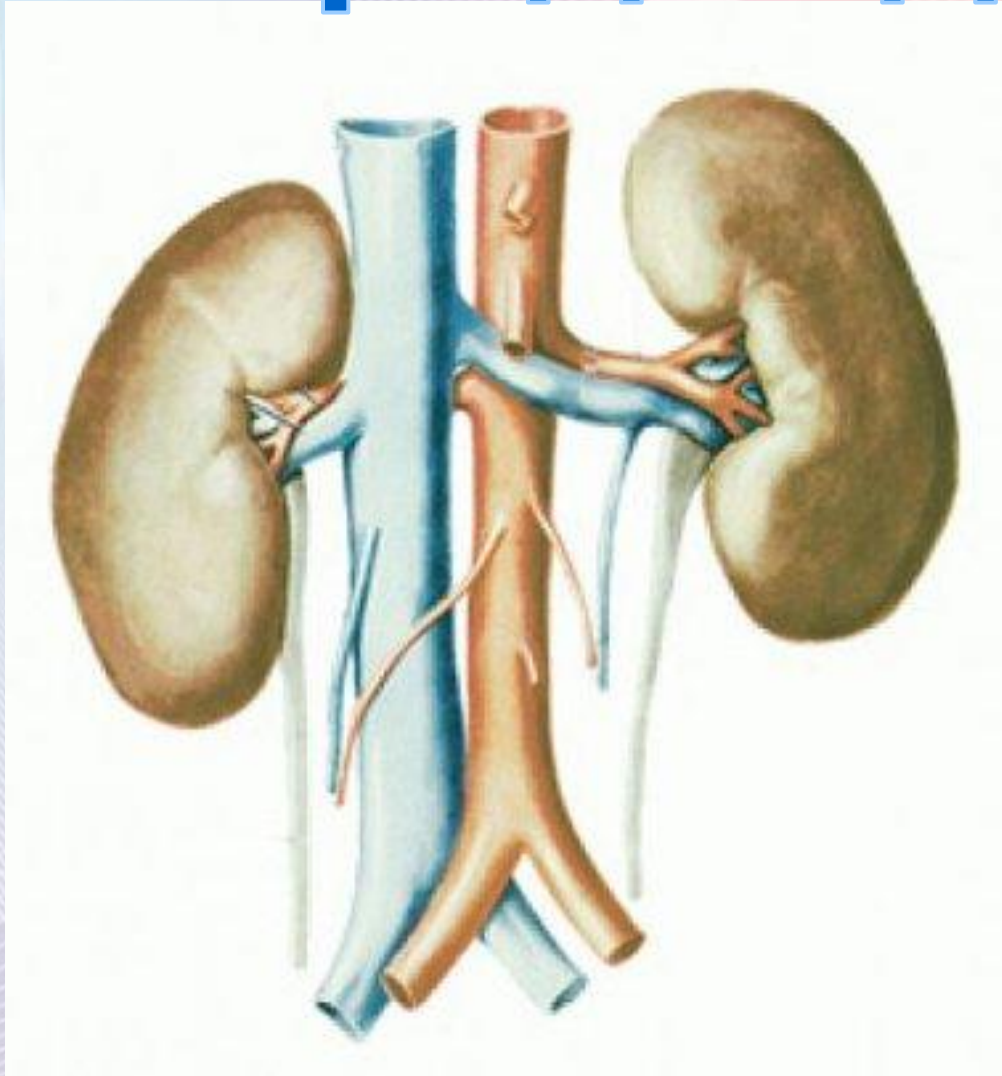
глаз

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 over a serene landscape of a lake and a blue sky with white clouds. Several birds are flying in the sky. The background is a dark space with glowing green and blue light trails. The text "Я ВЫБИРАЮ" is written in large, bold, red Cyrillic letters across the center of the image. Above the text is a small yellow speaker icon with sound waves. Below the text are three red dots.

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

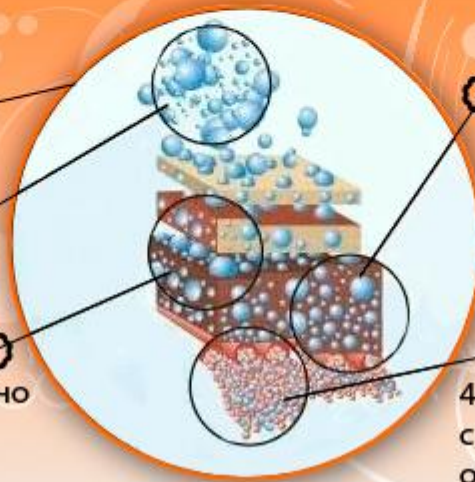
Наши Вита-спреи предполагают инновационный путь обеспечения органов и тканей всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами в виде простейшего, но высокоэффективного способа приема уникального продукта компании.

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>