




Здоровый образ жизни для девушек 14 – 18 лет

Презентацию подготовил педагог- психолог
МБОУ Карповской СОШ
Галенчук Н.В.
22.03.2013г.





Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

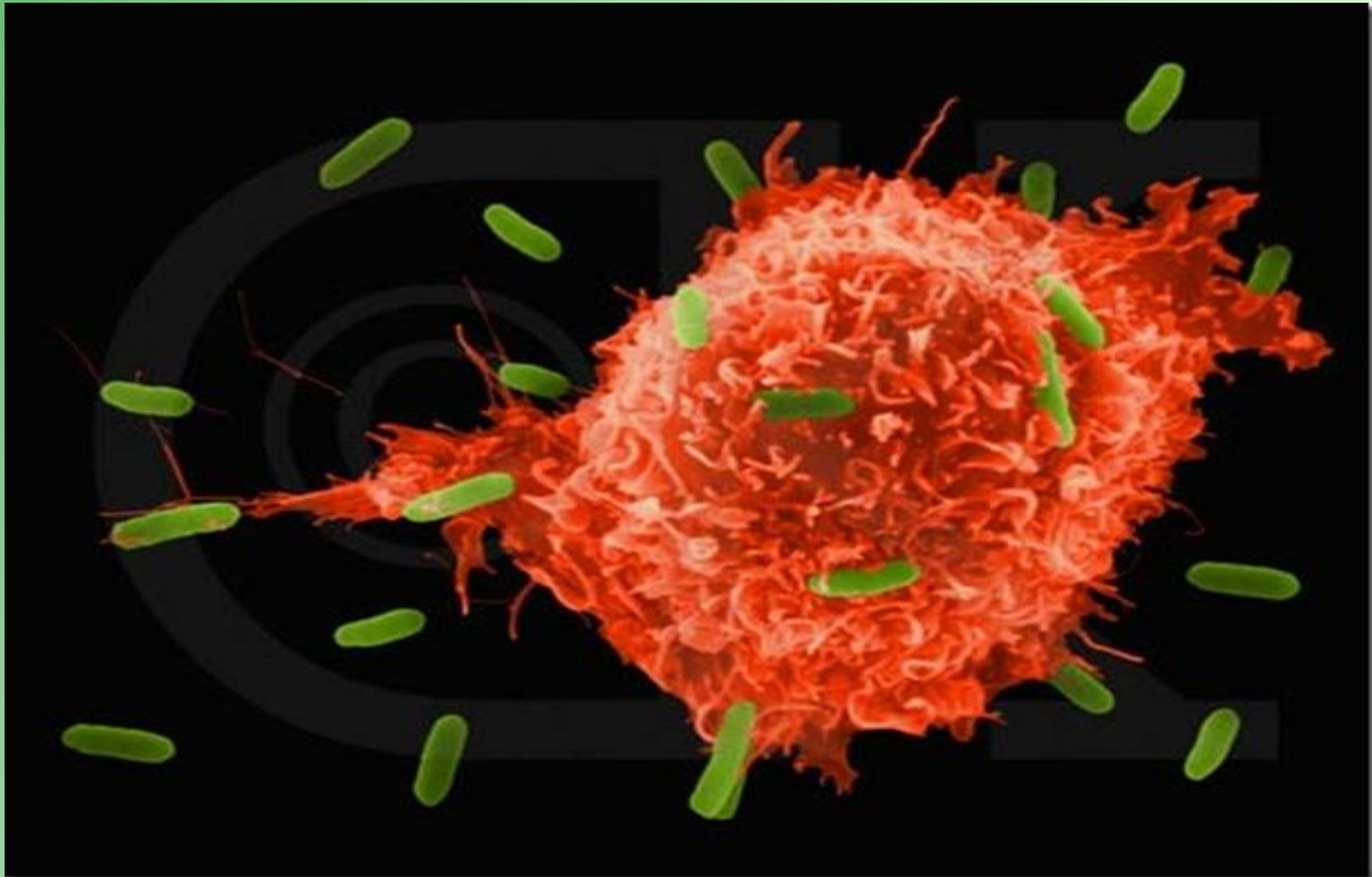


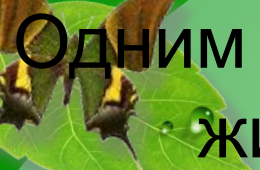
Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**



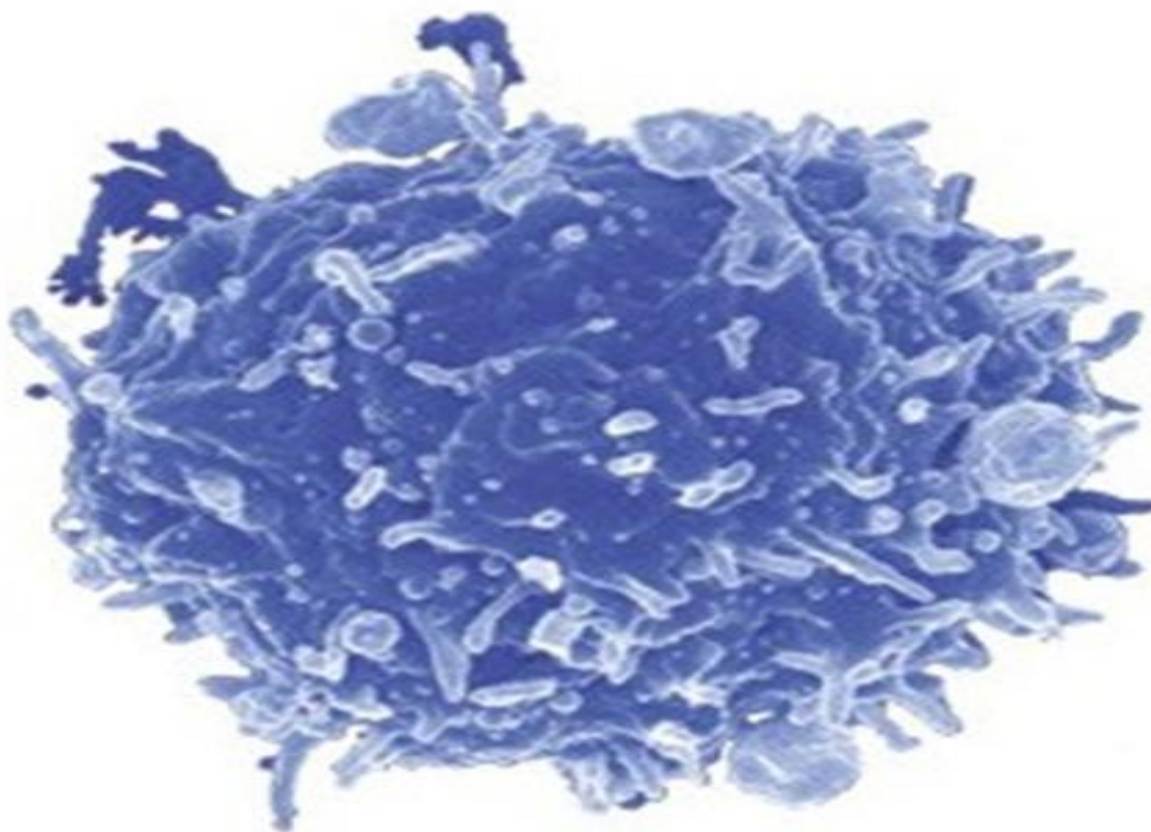


Иммунная система





Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание





1. Занимайтесь спортом.





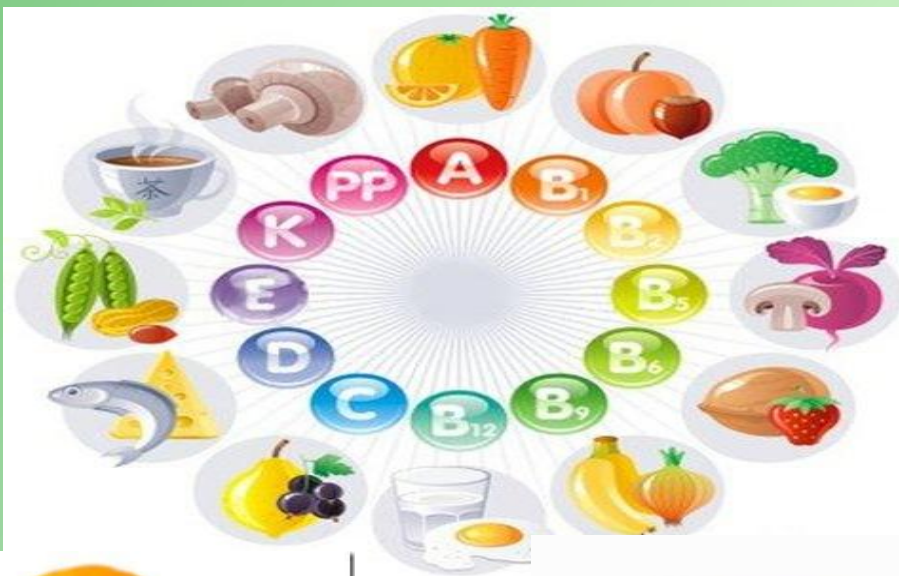
Ежедневная утренняя зарядка







2. Больше витаминов





3. Закаляйтесь!





4. Употребляйте белок!



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца



5. Пейте чай.





6.Веселитесь!







7. Займитесь медитацией!



8. Не нервничайте!





9. Уходите от депрессий



10. Минимум алкоголя



**Помните, что
алкоголь и
здоровый образ
жизни
несовместимы!**



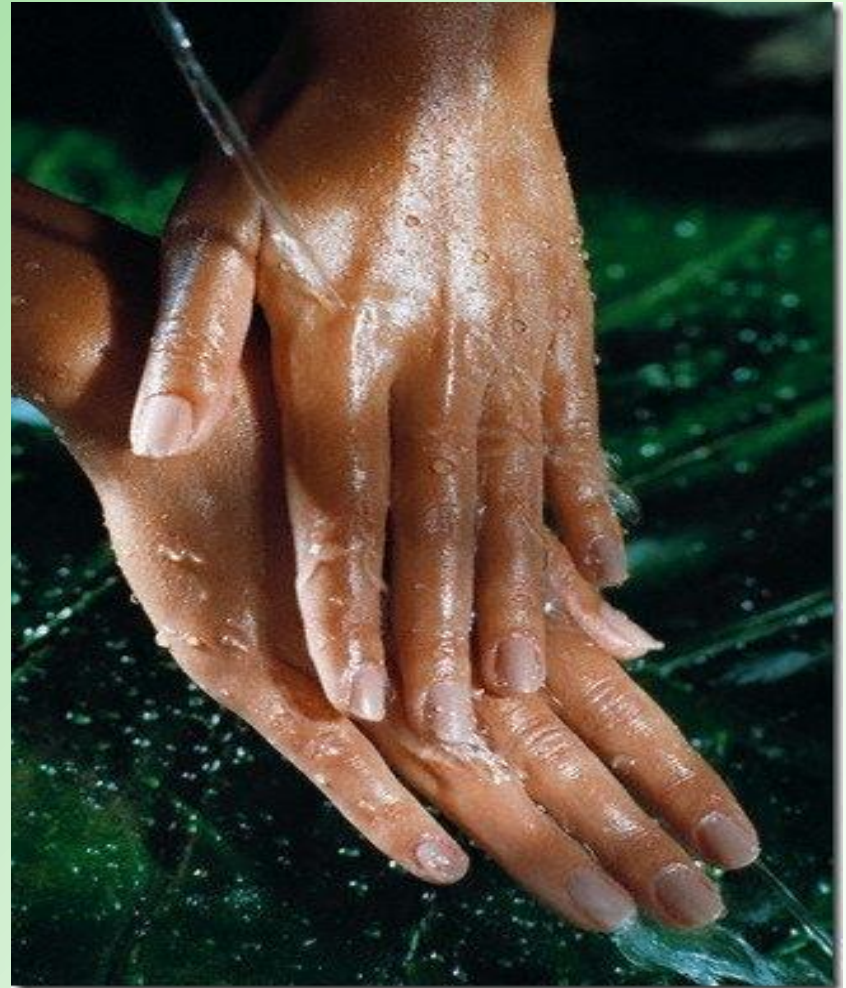
11. Спите!







12. Мойте руки!



13. Посещайте сауну, баню.



14. Дары природы





15. Пробиотики





**ХОТИТЕ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМИ — ВЕДИТЕ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ. ВАШ НОВЫЙ
ДЕВИЗ: НЕТ ЛЕЖАНИЮ
НА ДИВАНЕ, БОЛЬШЕ
ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ И СВЕЖЕГО
ВОЗДУХА! СТРЕСС —
ОСНОВНОЙ ВРАГ
ИММУНИТЕТА, ГОНИТЕ ОТ
СЕБЯ ВСЯКИЕ
ПЕРЕЖИВАНИЯ И
МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАЙТЕ.
ПОСТАРАЙТЕСЬ
ПОЛУЧИТЬ КАК МОЖНО
БОЛЬШЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ
ЭМОЦИЙ И
ПОЗАБОТЬСЯ О
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
ВПЕРЕД И УДАЧИ!!!**



Спасибо...