

Здоровым быть модно!





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Мурманск - 2009 «Территория здоровья»



**Качество
наследственности
человека**

**Качество
образа жизни**

**Качество
внешней
среды**

**Качество
условий
жизни**

**Качество
медицины**

ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A[Качество наследственности человека] --> E[ЗДОРОВЬЕ]; B[Качество образа жизни] --> E; C[Качество внешней среды] --> E; D[Качество условий жизни] --> E; F[Качество медицины] --> E;
```

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здоровое питание



Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.

А - активность

Б - бодрость

В - воля

Г - гордость

Д - дружба

Е - естественность

Ж - желание творить

З - здоровье

И - искренность

К - красота

Л - любовь

М - молодость

Н - настойчивость

О - образование

П

**4 ПРИВЫЧКИ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ И
АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ:**

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



СОБЛЮДЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА



НЕБОЛЬШИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ до 2,5 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ



ТУРИЗМ.



ТК. Саримолла

ВЕЛОТУРИЗМ.





«ПИЛИГРИМЫ»







ФИТНЕСС

- кардио- и силовая АЭРОБИКА
- СТРЕТЧИНГ - аэробика
- ПИЛАТЕС
- КАЛЛАНЕТИК
- восточные единоборства: ЙОГА,
ТАЙ-ДЗИ, КАРАТЕ - и
КИКБОКСИНГ - аэробика

КАРАТЭ - АЭРОБИКА



ПИЛАТЕС.



STOTT - ПИЛАТЕС.



ФОК «ДЕЛЬФИН».



ЙОГА.



ОБУЧЕНИЕ ЙОГЕ.



Выездные тренировки.



ЙОГА и «Фабрика звезд».



СТРЕТЧИНГ.



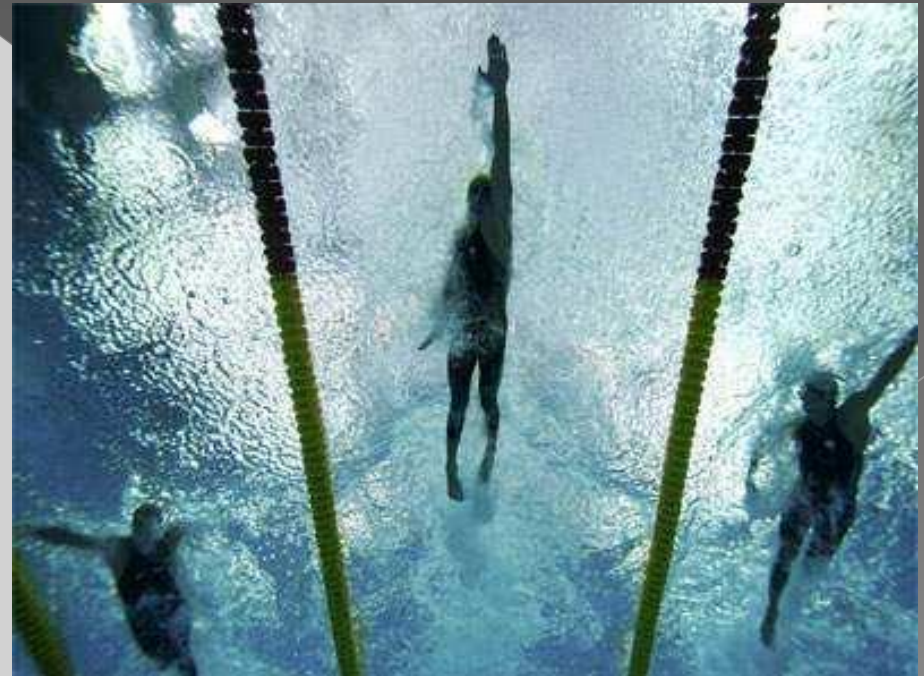
АЙКИДО





БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье



Елена Владимировна Корниленко,
ЦГБ г. Североморска Мурманской обл.