



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРАВИЛА ЗОЖ

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ( ЗОЖ)

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

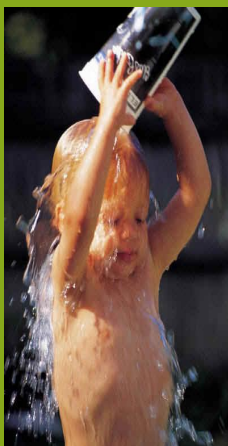


ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ  
ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА?





ОСОБЕННОСТИ  
**АКТИВНОЕ** УЧАСТИЕ В ТРУДОВОЙ,  
ОБЩЕСТВЕННОЙ, СЕМЕЙНО-  
БЫТОВОЙ, ДОСУГОВОЙ ФОРМАХ  
ИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много.

4 совет: чаще двигайтесь.

Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

5 совет: имейте на все свое мнение.

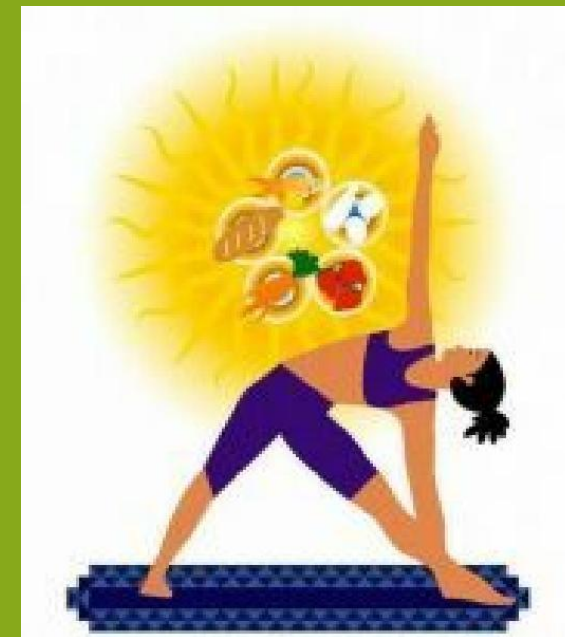
Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.



ИТАК,



Путь к здоровью  
Лежит через зарядку.  
Делайте с нами всё по порядку:  
Плавание, бег, скакалка, батут  
Здоровье и силу всем нам  
дадут!



## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

- ✓ [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
- ✓ <http://www.zdorovajaplanta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
- ✓ <http://www.ecolora.su/40-konkurs-luchshij-slogan-deviz-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>