

# Здоровый образ ЖИЗНИ



DesignerStudio.RU

# Что входит в ЗОЖ (здоровый образ жизни)

- воспитание с детства здоровых привычек;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ.

# Полезные привычки

- Завтракайте каждый день



•Высыпайтесь



**Не меньше 8 часов  
В НОЧЬ**

- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



• Следите за здоровьем своих зубов



• Перекусывайте только здоровой пищей.



- Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



• Пейте зеленый чай.



- Двигайтесь как можно больше!



Нужно ходить пешком  
хотя бы **30 минут в день!**

# Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

# Как правильно принимать пищу

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок (тренировок, пробежек, уроков физкультуры)



## 2. Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между блюдами **5-10** минут
- Завтрак **30** минут
- Обед **40** минут
- Ужин **30** минут



3. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



## 4. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

- Перед легкой работой **15** мин.
- Перед тяжелой работой **30** мин.
- Перед серьезными занятиями спортом **1 час**



# Идеальный завтрак

## Топ-10 «утренних» продуктов:

- Апельсиновый сок
- Ржаной хлеб
- Йогурт
- Сыр
- Куриное мясо
- Мёд
- Кофе/черный чай
- Белый хлеб/тосты
- Мармелад/джем
- яйца



# Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба



обед

# Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирного мяса



# Витамины



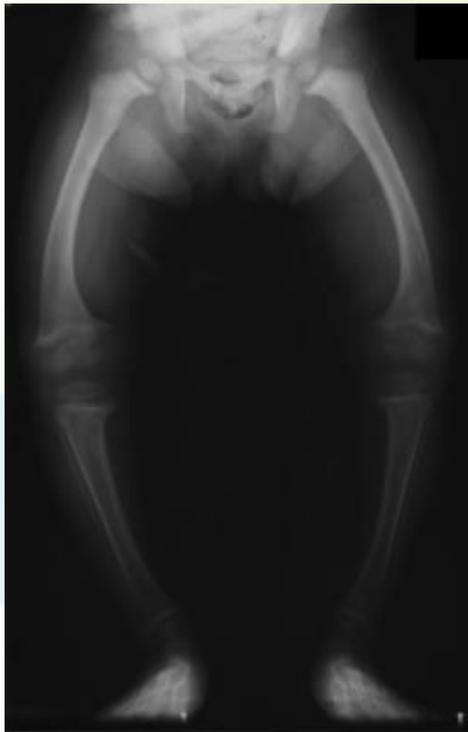
# Витамин А

- Рост
- Формирование кожных покровов и опорно-двигательного аппарата
- Глаза и слух



# Витамин Д

Недостаточное количество этого витамина приводит к рахиту - заболеванию детей грудного и раннего возраста, протекающему с нарушением образования костей.



# Витамин Е

- Продлевает жизнь человека,
- Увеличивает мышечную массу (часто необходимо спортсменам)



# Витамин С

Нехватка витамина С  
ведет к ухудшению  
иммунитета.







# Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»

