

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



© 2008 Margaret (Kat Yan) Mak
kypphoto.com

Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба



Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирного мяса



Витамины



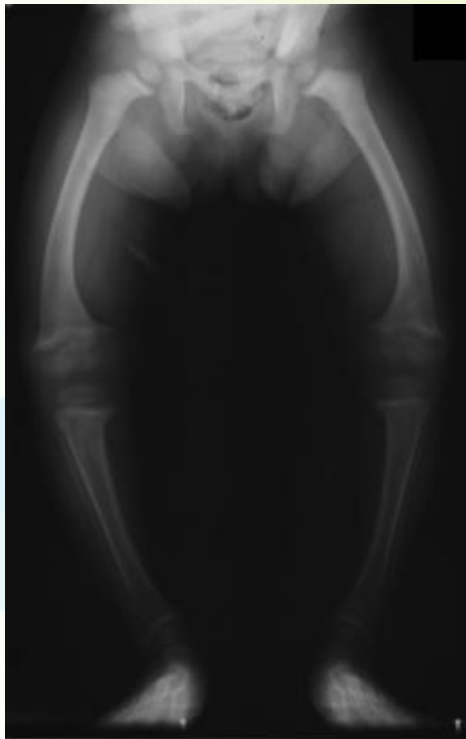
Витамин А

- 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?»

