

Если хочешь быть
здоров!



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять успешно справляться с трудностями с перегрузками.

Крепкое здоровье позволит человеку прожить долгую жизнь.

Как правильно относиться к своему организму и поддерживать его здоровье?

В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно.

Причина - слабый иммунитет.

Чтобы иммунная система работала хорошо, ее надо поддерживать ежедневно!

Как же укрепить свой иммунитет? Ответ прост – вести здоровый образ жизни.



1. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает состояние организма, работу системы, выводящей вредные вещества из организма.

Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее.

Полезны:

- отжимания,**
- упражнения на пресс.**

2. Больше витаминов



3. Употребляйте белок



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

4.Пейте чай с ЛИМОНОМ, МЁДОМ.

Из обыкновенного черного чая выделяются вещества, которые повышают активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма.

Лимон и мёд повысят иммунитет благодаря витамину С и целебным свойствам.



5. Высыпайтесь

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.



**Хотите быть здоровыми –
ведите здоровый образ жизни.**

Девиз:

**Нет лежанию на диване, больше
физических упражнений и
свежего воздуха!**

**Постарайтесь получить как
можно больше положительных
эмоций и позаботьтесь о
правильном питании.**