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.

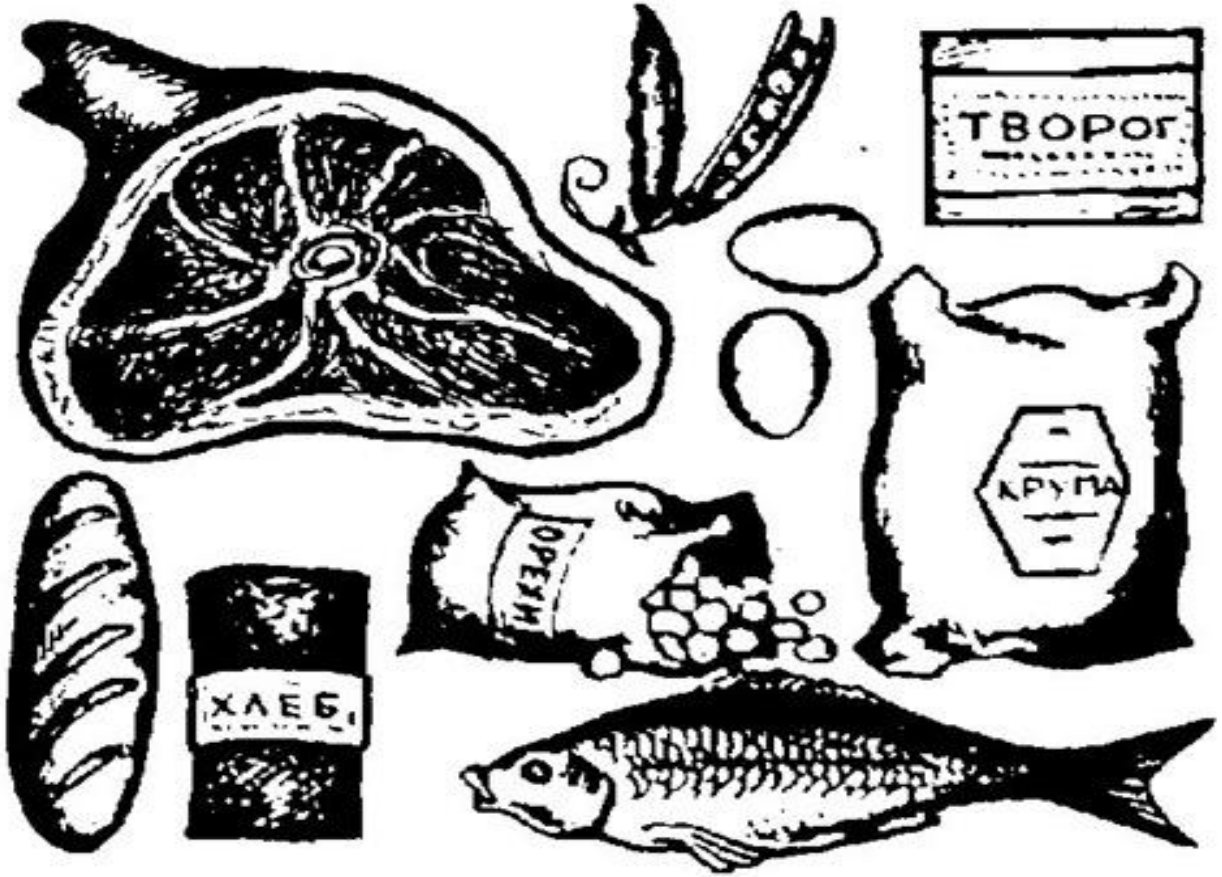
Полезны:

-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.