

# Здоровый образ ЖИЗНИ





# Что входит в ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, 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 и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ.

# Полезные привычки

- Завтракайте каждый день



•Высыпайтесь



**7-10 часов в НОЧЬ**

# • Активно общайтесь



- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



• Следите за здоровьем своих зубов





- Если перекусываете, то только здоровой пищей.



- Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



• Пейте зеленый чай.



- Двигайтесь как можно больше!



20 шагов = -1 калория

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



2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



### 3. Тщательно пережевывайте пищу.

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





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



5. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.

очень горячая пища

за один прием

очень холодная пища

## 6. 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



Основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

*Энергия человека расходуется на*

- поддержание температуры тела,
- выполнение всех процессов в организме,
- совершение мышцами механической работы на переваривание и усвоение пищи.



# Количество калорий, необходимых человеку, зависит от

- выполняемой работы,
- физической активности,
- пола,
- возраста,
- географической широты (холодный или жаркий климат).



**Необходимое вам количество калорий =**  
**ваш вес × 28**



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела/кг}}{\text{рост}^2 \text{ /метры}}$$

- Если ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела.
- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса.



# Витамины



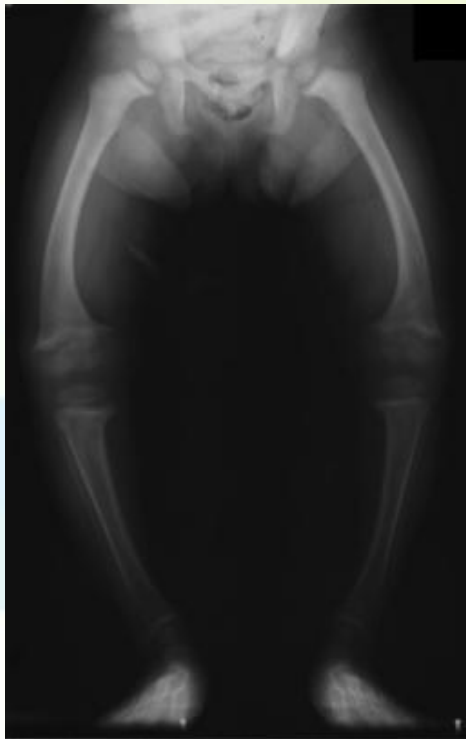
# Витамин А

- 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

- кровотечениям из  
носа, десен,
- появлению синяков,
- ухудшению  
иммунитета.



# БАДы – биологически активные вещества











# Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»





# **Выбор Отличного Здоровья**