

**Секреты
ИСТИННОГО
здоровья**

Сила разума

– первый секрет Истинного Здоровья

Основа здоровья и болезни находится в вашем разуме.

Сила разума
способна преодолеть любую боль,
излечить от болезни
и привести к Истинному Здоровью.



Сила дыхания

– второй секрет Истинного Здоровья

Разница между жизнью и смертью лежит в нашем дыхании.

Глубокое дыхание:

- важно для того, чтобы преодолеть болезни и поддержать здоровье,
- улучшает циркуляцию крови и лимфы,
- расслабляет и успокаивает нервную систему, помогает накоплению энергии,
- снимает психические и нервные стрессы,
- питает, очищает тело и успокаивает разум.



упражнений

– третий секрет Истинного

Здоровья

Регулярные физические упражнения:

- улучшают кровообращение,
- помогают преодолеть многие физические и
- укрепляют легкие и сердце,
- ментальные расстройства



Сила правильного питания – четвертый секрет Истинного здоровья

Истинное Здоровье не может существовать без
Полноценного Питания.

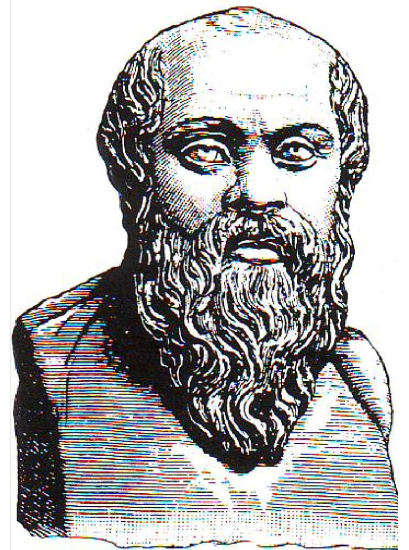
Оно подразумевает меню, богатое овощами, фруктами,
съедобными целебными травами.

Древнегреческий философ

Сократ дал человечеству

хороший совет:

**«Есть, чтобы жить, а не жить,
чтобы есть»**



Сократ

Сила смеха

– пятый секрет Истинного Здоровья

Смех – это вечный целитель.

Смех – сильнодействующее лекарство, помогающее
СНЯТЬ

боль и исцелиться от многих болезней.

Смех - улучшает дыхание, является прекрасным
упражнением для легких и сердца, производит
массаж органов живота и способствует работе
кишечника.

Смех - стимулирует иммунную систему.

Смех - улучшает способность к концентрации
и снимает психический стресс.



Сила отдыха

– шестой секрет Истинного Здоровья

Истинное Здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.

- **Отдых!** омолаживает тело, разум и дух,
- важен для физического и психического здоровья,
- снижает на 50% потребность нашего организма в кислороде,
- уменьшает сердечную нагрузку на 30%
- снижает повышенное кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память.



Сила правильной осанки

– седьмой секрет истинного здоровья

Правильная осанка необходима для здоровья.

- плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни.
 - осанка влияет на наше настроение и эмоции, так же как и на физическое состояние.
 - хорошая осанка приходит благодаря осознанию.
- Ежедневно уделяйте время для того, чтобы следить за своей осанкой, замечайте и исправляйте пять дурных привычек. как некая сила осторожно вытягивает вас вверх. Секрет хорошей осанки – равновесие.



Сила окружающей среды – восьмой секрет Истинного Здоровья

Истинное Здоровье невозможно без здоровой окружающей среды.

Свежий воздух и солнечный свет – вот краеугольный камень здоровой окружающей среды. Если вы не можете вынести свою работу на Природу, принесите Природу на работу.

Заботьтесь о своем ближайшем окружении и о мировой среде.



Сила веры – девятый секрет Истинного Здоровья

Вера – это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным.

Вера соединяет человеческий дух с Высшей Силой.

Чтобы прийти к Истинному Здоровью, мы нуждаемся не только в физической пище, но и в духовной.

Вера открывает путь силам, способным производить чудеса.

Вере противостоят страх, беспокойство и сомнение.

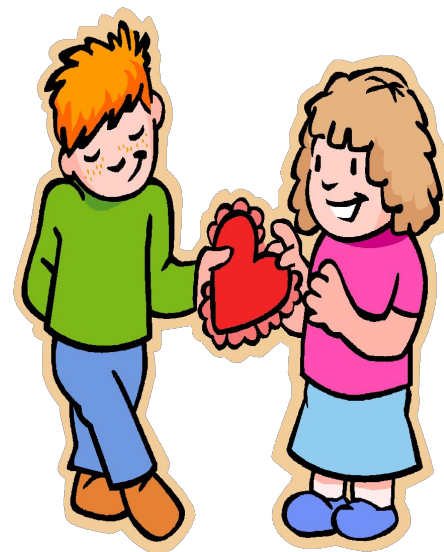
Вера ничего не стоит без действий.



Сила любви

– десятый секрет Истинного Здоровья

- Не существует таких трудностей, которых бы не смогла преодолеть истинная любовь; ни таких болезней, которых бы истинная любовь не могла исцелить;



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ
СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

«Всемирный день здоровья»

Презентацию подготовила
учитель начальных классов МАОУ гимназия №

5

Бубенцова Татьяна Викторовна