

# 10 правил здорового образа жизни



# Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.  
Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



## **Соблюдай режим дня!**

**Ложись и вставай в одно и то же время.  
Это самый простой совет выглядеть  
красивым, здоровым и отдохнувшим.**



# Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.



## Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.



# Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



Почаще гуляй в парке, на  
свежем воздухе, подальше от  
автомобилей и других  
загрязнителей воздуха.



И конечно не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**