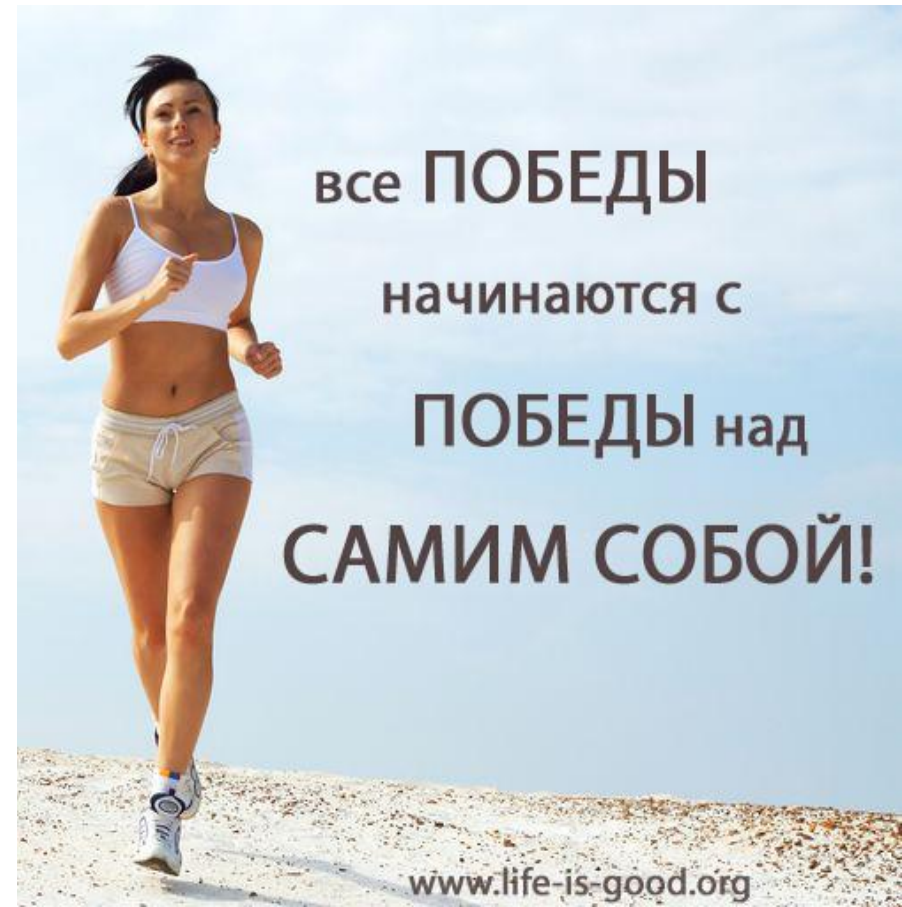
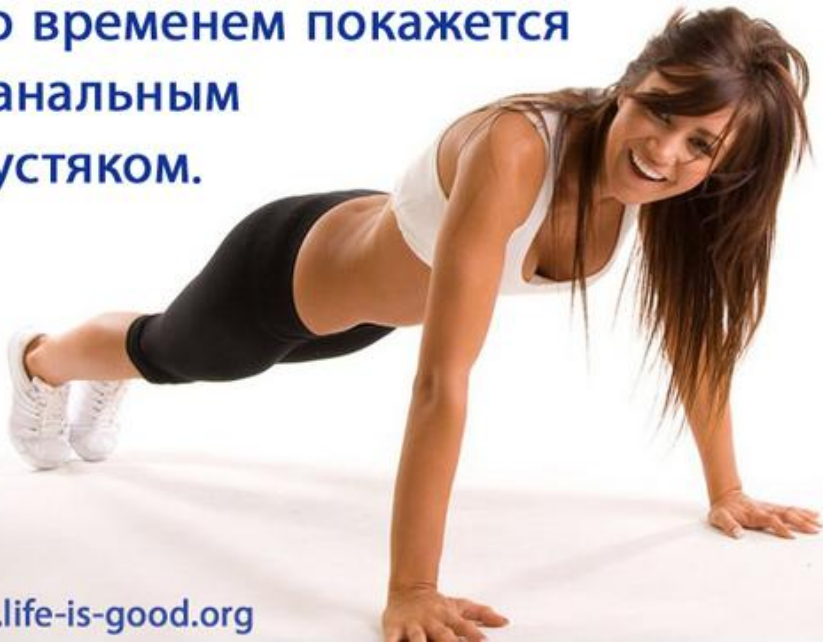


# Здоровый образ жизни.

---

То, что кажется сегодня  
**НЕВОЗМОЖНЫМ**, благодаря  
**УПОРНЫМ ТРЕНИРОВКАМ**,  
со временем покажется  
банальным  
пустяком.



все **ПОБЕДЫ**  
начинаются с  
**ПОБЕДЫ** над  
**САМИМ СОБОЙ!**



# Что такое здоровый образ жизни?

---

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье. Да, именно так. В нашем организме заложен огромный запас прочности! Но, если к своему здоровью относиться пренебрежительно, этот запас может быстро иссякнуть.

# Как нужно вести здоровый образ жизни?

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

# От чего зависит здоровый образ жизни?



Чтобы достичь успеха,

**НУЖНО**

каждый раз делать чуть

**БОЛЬШЕ,**

чем можешь...

[www.life-is-good.org](http://www.life-is-good.org)



**НЕ ЗАВИДУЙТЕ** тем, у кого от природы идеальная фигура. **НЕ ЗАВИДУЙТЕ** тем, кто много ест и не толстеет. Это не круто!

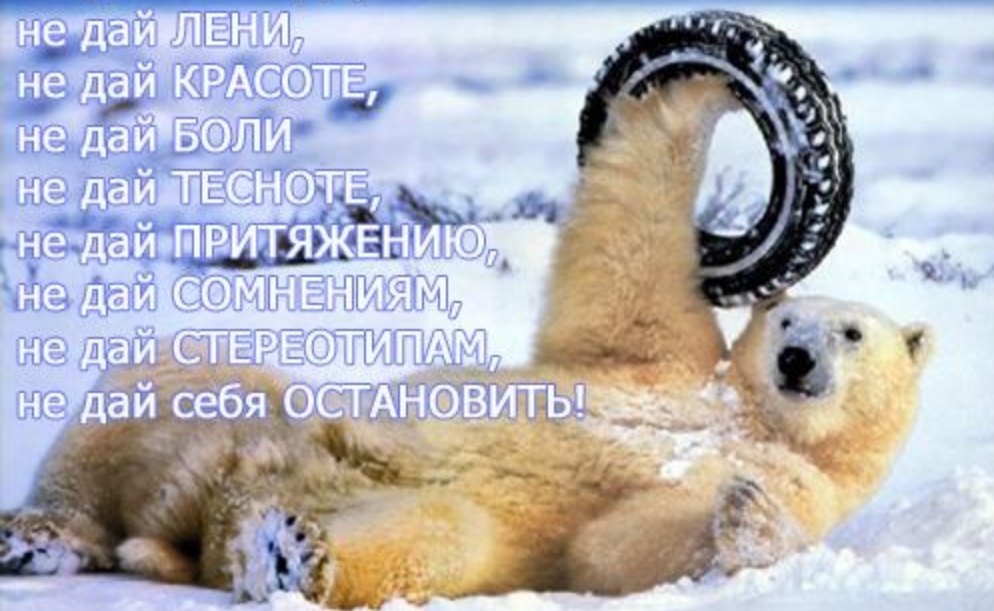
круто- это **СИЛА ВОЛИ.**  
круто - это **РАБОТАТЬ** над **СОБОЙ.**  
круто- это **БОРОТЬСЯ** и стать идеальной.



[www.life-is-good.org](http://www.life-is-good.org)

**Не дай ПОГОДЕ,**  
не дай ЛЕНИ,  
не дай КРАСОТЕ,  
не дай БОЛИ  
не дай ТЕСНОТЕ,  
не дай ПРИТЯЖЕНИЮ,  
не дай СОМНЕНИЯМ,  
не дай СТЕРЕОТИПАМ,  
не дай себя ОСТАНОВИТЬ!

[life-is-good.org](http://life-is-good.org)



**ШАГ!**  
первый  
лишь  
труден



[www.life-is-good.org](http://www.life-is-good.org)