

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Выполнил: Найденов Влад 2 «Д» кл.



- Помимо правильного питания, приведем ещё девять прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!
  1. Занимайтесь спортом.



- Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее.



## 2. Больше витаминов



- Цитрусовые – великолепный источник витамина С.



- Для укрепления иммунитета очень важен цинк. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.



◎ 3. Закаляйтесь!



- Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны.





- ⦿ 4. Употребляйте белок. Это-мясо, рыба, сыр, творог, орехи, яйца.



- Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм.



◎ 6.Веселитесь!



◎ 7. Не нервничайте!



⦿ 8. Спите



◎ 9. Мойте руки!



- ⦿ Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.