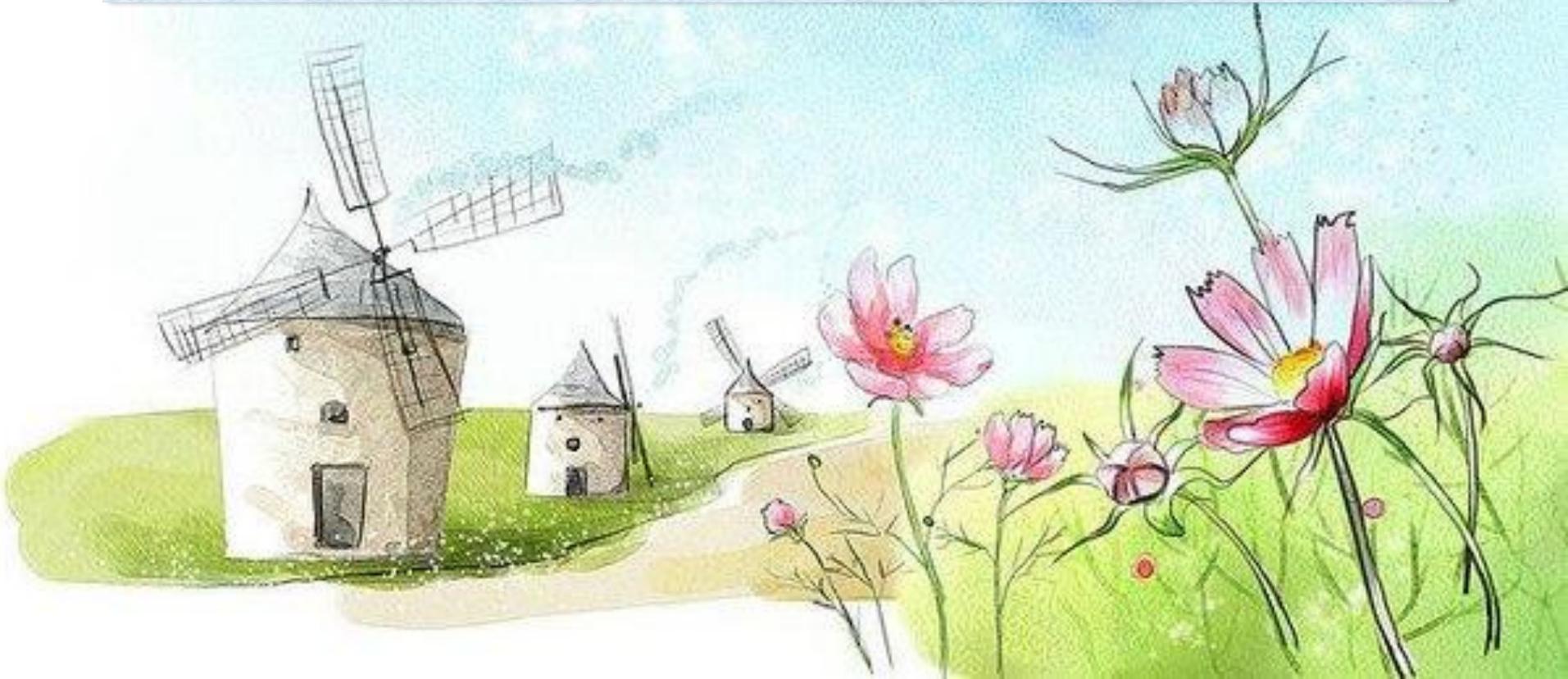


# Здоровый образ ЖИЗНИ



Богатыренко Ирина 11-А

# Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Занятие  
спортом

Отказ от  
вредных  
привычек

**Здоровый  
Образ Жизни**

Хорошее  
настроение

Крепкий  
сон



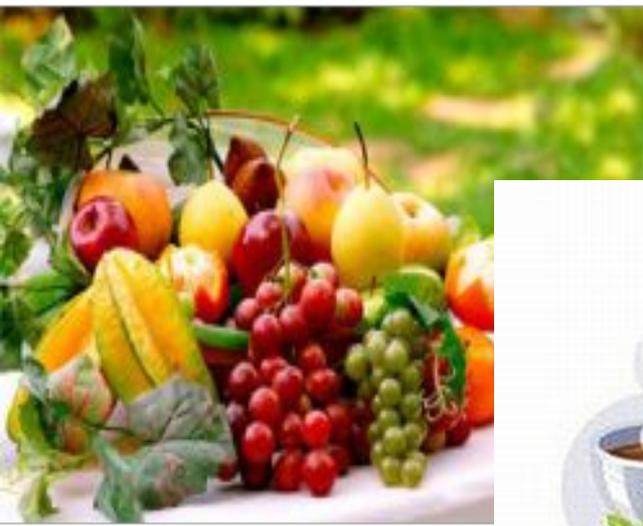
# 1. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, 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. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс – это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



## 2. Больше витаминов.

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А. Употребляйте белок. Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.



## 3. Высыпайтесь.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.





Здоровье - это то, чего никогда не бывает много. О здоровье не думаешь когда оно есть и ничто тебя не беспокоит, а понимаешь его истинную ценность лишь тогда когда начинаешь болеть. Нужно беречь свое здоровье и задумываться о его ценности заранее.

