

# Презентация на тему «Быть здоровым модно»

Выполнил:



# Рациональное питание

- Рациональное питание – норма, за которую организм скажет вам «спасибо»!





Несколько советов в помощь рационализировать питание:

Цвет пищи и его влияние на организм:

**Красные**



зряжают энергией, дают силу, бодрость, мотивацию!

**Оранжевые**



удаляют шлаки, дают оптимизм и радость!

**Желтые**



обладают легким слабительным эффектом

**Зеленые**



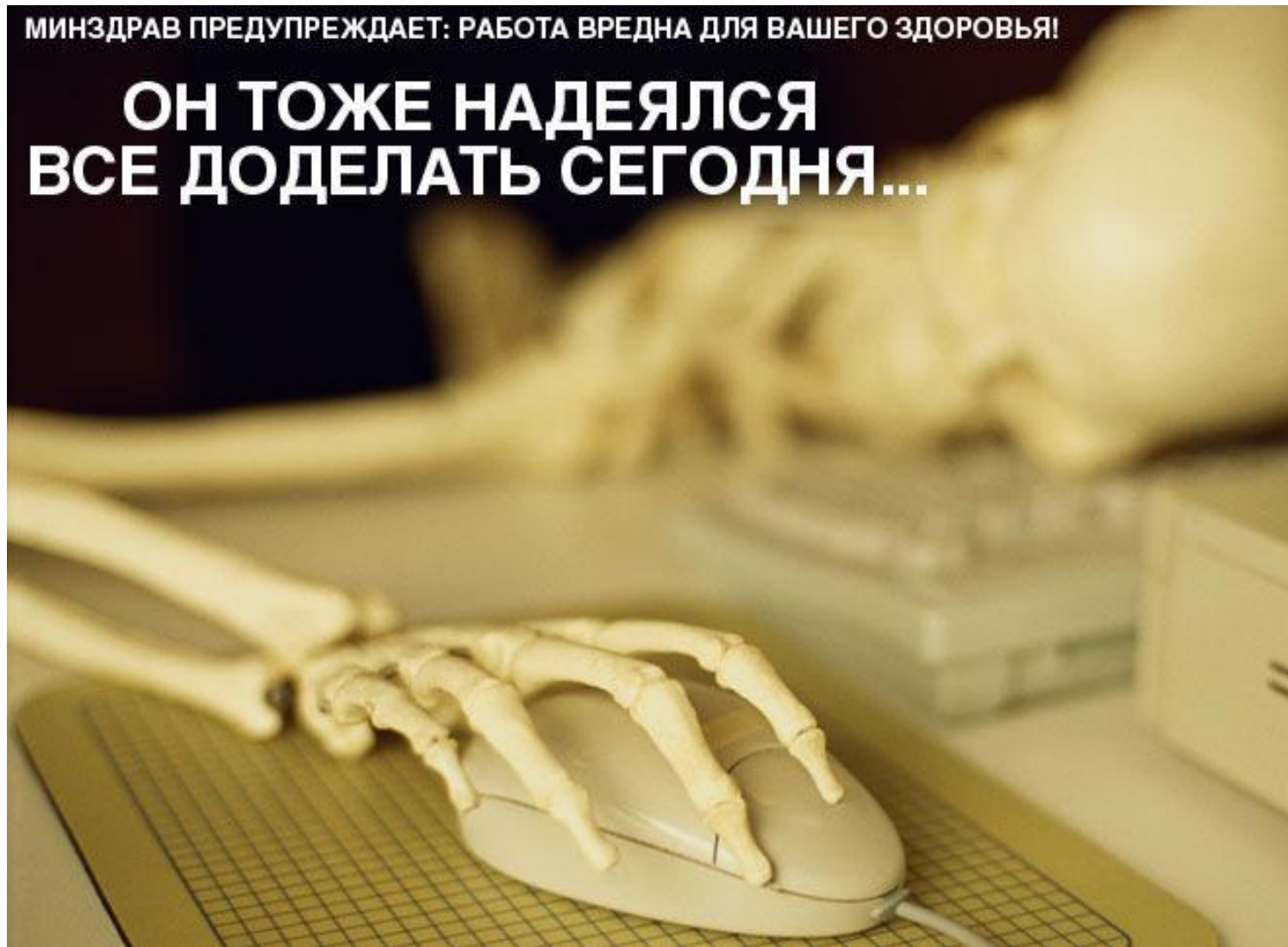
очищает желудок и кишечник, омолаживает, обладает мощной трансформированной энергией Солнца.

**Белые**



возвышают, успокаивают нервную систему, гармонизируют

# Разумное чередование труда и отдыха





# Отказ от вредных привычек



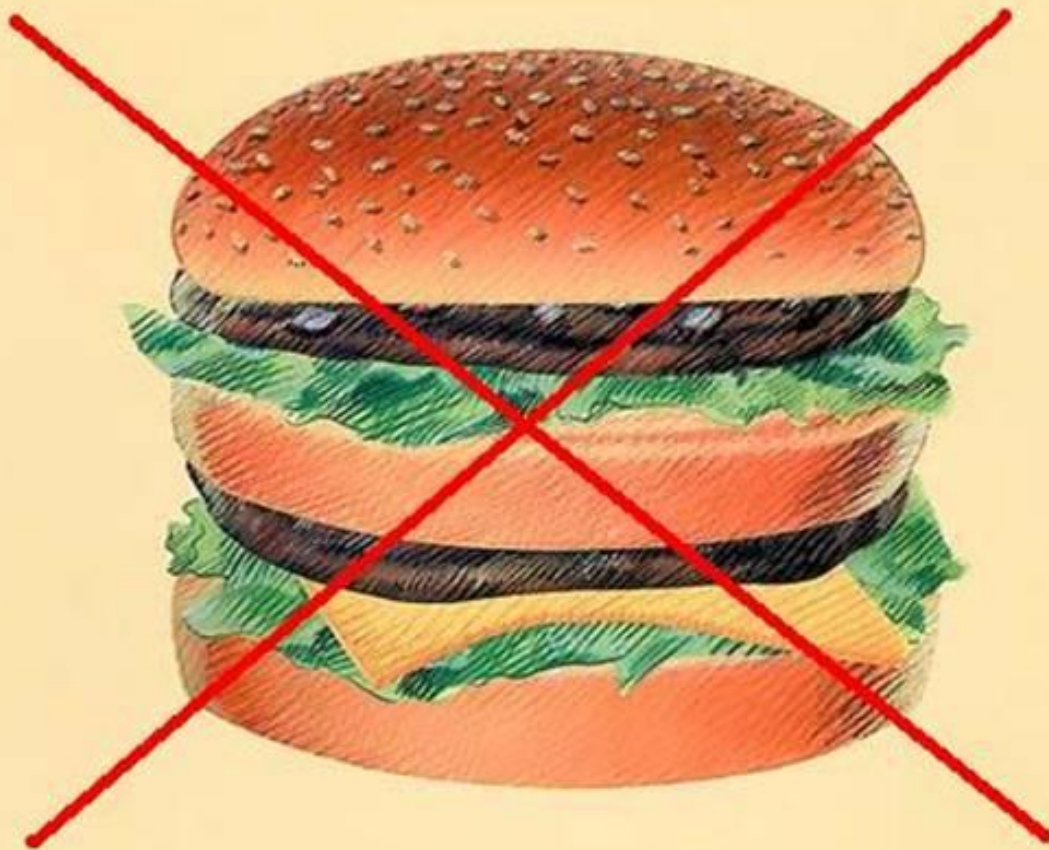


Тебя привлекает такая жизнь ? ? ?









вкусно? зато вредно!

# Двигательная активность

- Благоприятно влияет на развитие всех функций центральной нервной системы.





**СИДЕТЬ-**

**СЕБЯ**

**УБИВАТЬ**

**Вся правда  
о сидячем  
образе  
жизни**



# Закаливающие процедуры



Будь **МОДНЫМ**,

**ОТКАЖИСЬ**

**ОТ** вредных привычек!!!!!!