

Спорт – это легко и доступно



Презентацию подготовила: Килюшева Юлия

Есть 3 составляющие:



Мотивация

Питание

Спорт

Мотивация

- Чтобы нравится себе?
- Чтобы укрепить здоровье?
- Чтобы нравится окружающим?
-



Не имея четко сформулированной цели, не зная методов ее достижения и закрепления, большинство срываются и возвращаются к прежнему образу жизни, но теперь уже с моральной неудовлетворенностью и разочарованием.



Питание

- Низкоуглеводные диеты
- Белковые диеты
- Монодиеты
- Диеты звезд

**Сбалансированное
питание**



Практические советы:

5-ти разовое питание (замените 3-х разовый прием пищи на 5 раз, почувствовав голод, съешьте яблоко, йогурт, выпейте кефир).

Держите холодильник полным (в холодильнике всегда должна быть здоровая еда, это удержит вас от незапланированного фаст-фуда)

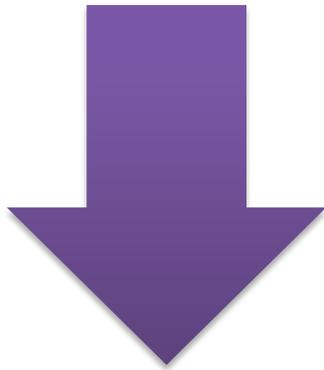
Смешивайте разные вкусы (рекомендуется ежедневно потреблять продукты разных вкусов, они обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ)

Завтрак – половина суточного рациона (обязательно плотный завтрак)

Когда человек хочет съесть мороженое, он обязан это сделать, иначе случится страшное...

Спорт

- Индивидуальные тренировки
- Групповые тренировки



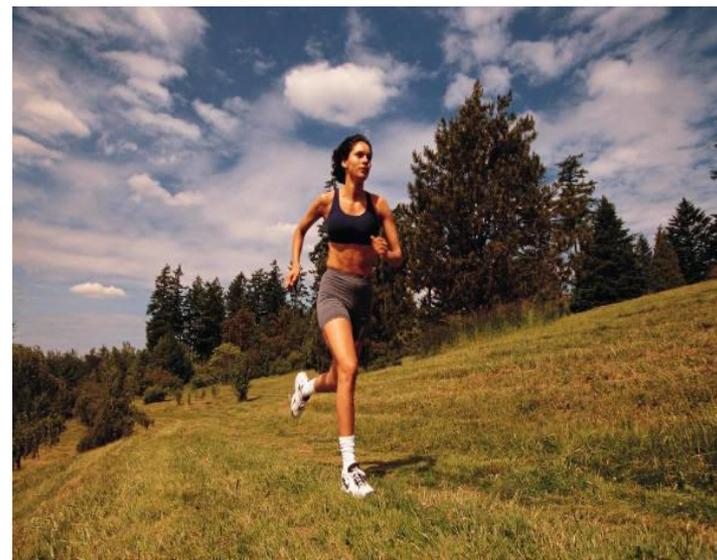
Можно самому!!!



Разные варианты



ozon.ru



Сегодня нет времени, завтра не будет сил...ничего не откладывайте, живите сейчас!



Спасибо за внимание!!!

