

# 7 правил здорового способу життя.



Виконала  
Кудь А.В  
ФБС-1-12

# правило № 1

- Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. Правильне харчування! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти.



# правило № 2

- Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. Загартовуйте свій організм. Прогулянки на свіжому повітрі, ранкова пробіжка, зарядка вранці. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках. Прагни рухатися якомога більше. Рух – це життя! Частіше ходити пішки: ходьба активізує кровообіг. Кілька разів за день потягуйтеся всім тілом, напружуючи м'язи спини і ніг.



# правило № 3

- Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. Адже це основні чинники, які погіршують здоров'я.



# правило № 4

- правильний розпорядок дня. Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягає і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний.



# правило № 5

- Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Не зациклюйтеся на невдачах і промахи.



# правило № 6

- Для хорошого фізичного стану необхідне правильне, глибоке і спокійне дихання. Старайся частіше провітрювати приміщення, в якому знаходитесь.



# правило № 7

- Здоровий спосіб життя - це так само дбайливе ставлення до себе! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися.

