

Здоровый образ жизни





- ✓ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ Отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- ✓ Правильное питание;
- ✓ Физически активная жизнь, включая специальные Физические упражнения (например, фитнес);
- ✓ соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ✓ Закаливание;
- ✓ Оптимизм.

Вот что такое здоровый образ Жизни

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Завтракайте каждый день, **НО ПРАВИЛЬНО**,
помните, что колбаса с маслом и чай с
сахаром не являются здоровой пищей





Высыпайтесь , да это трудно , если
вы школьник , то тем более , но это
нужно , пытайтесь

Выполняйте физические
упражнения для
укрепления здоровья.
Зарядка – это не только
способ подтянуться , но
и не даст вам лечь
обратно в постель



Следите за здоровьем своих зубов. Вообще ,
гигиена всего тела очень важна , никто не
посмотрит на то что вы спортивный , если от
вас несет потом .





Если перекусываете, то только здоровой пищей. Чипсы и газировка не являются здоровой пищей о даже если они на основе натур. продукта

Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



Как правильно принимать пищу

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок



2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



FOREVER HUNGRY

The text "FOREVER HUNGRY" is rendered in a colorful, 3D-style font. The word "FOREVER" is on the top line and "HUNGRY" is on the bottom line. The letter 'O' in "FOREVER" is replaced by a chocolate chip cookie. The letter 'V' is replaced by a slice of pizza. The letter 'E' in "FOREVER" is replaced by a red container filled with yellow french fries. The word "HUNGRY" has a "colorwow" watermark on the letter 'G'.

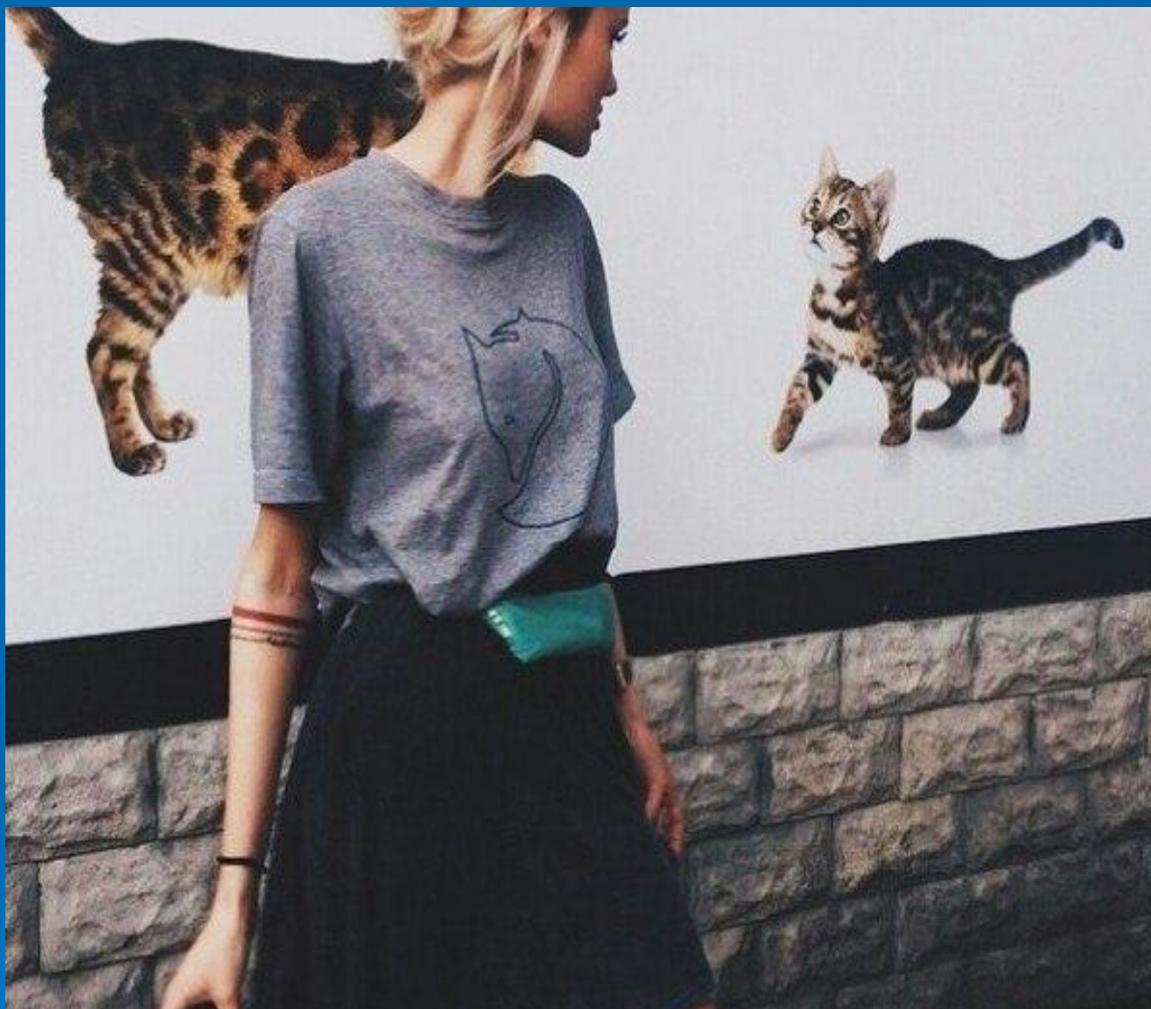
- 3. Тщательно пережевывайте пищу.



4. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды. Так вы не только « пробуждаете» желудок , но и меньше съедите , так что можно не бояться лишних кг !!!



5. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.



6. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните



Идеальный завтрак



Идеальный обед

Идеальный ужин



ИТОГИ

Здоровый образ жизни – это такое поведение людей, которое положительно сказывается на их здоровье. Это наиболее характерная деятельность человека в конкретных социальных, политических и экономических условиях, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья человека

