Что это такое?

Подготовила: Шафеева Е.К.

Что такое здоровый образ жизни?

Это образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней!









Здоровый и своевременный сон — это заряд прекрасного настроения на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни.



Зарядка!

Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет СОНЛИВОСТЬ И ВЯЛОСТЬ, приподнимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подобрать с упором на гибкость, подвижность и правильное дыхание. Делайте зарядку плавно никуда не спеша.







Питание.

Если Вы ведете здоровый образ жизни то Вы должны соблюдайть режим питания.

о Питание должно быть правильным. Тогда не будет проблем с лишним весом.

Правильное питание



Витамины





Личная гигиена.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний.



болеть и укрепить своё здоровье.



Режим дня.

Режим дня — это план действий, необходимое планирования жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.



Закаляйся если хочешь быть здоров!













Спорт не любит ленивых, Тех, кто быстро сдается. Ненадежных, трусливых. Он над ними смеется. Благосклонен он очень К тем, кто духом силен. И победы дарует Лишь выносливым он.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

