

Стиль жизни - Здоровье!

Здоровый образ жизни — это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время,



защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- ⇒ **Здоровое питание**
- ⇒ **Отказ от вредных привычек**
- ⇒ **Занятия спортом**
- ⇒ **Соблюдение режима труда и отдыха**
- ⇒ **Соблюдение правил личной гигиены**

Режим труда и отдыха — одно из важнейших составляющих здорового образа жизни.

При соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



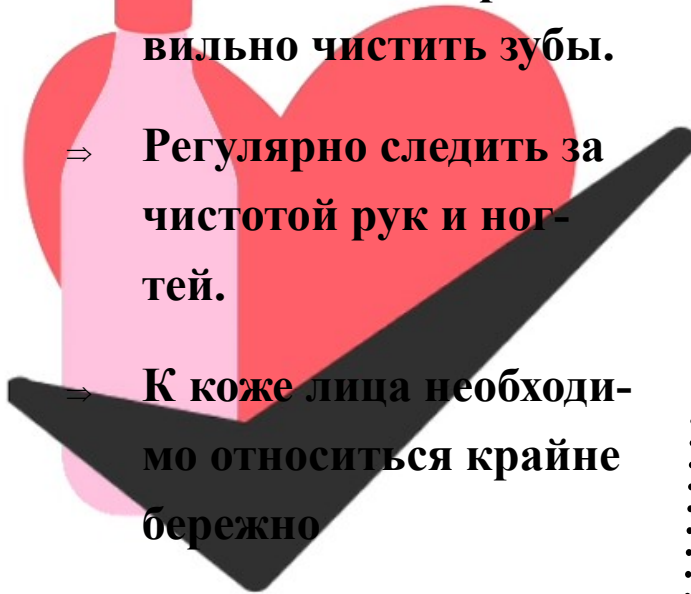
Займись спортом!

Спорт – это движение. А движение – это жизнь, и именно спорт заставляет наше тело становится лучше как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно - сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему и многое другое.



Соблюдайте личную гигиену!

- ⇒ Тщательно мойте руки с мылом
- ⇒ Не забывайте правильно чистить зубы.
- ⇒ Регулярно следить за чистотой рук и ногтей.
- ⇒ К коже лица необходимо относиться крайне бережно
- ⇒ Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.



Наладь рацион питания и избавься от вредных привычек!



- * Питайтесь полноценно
- * Разнообразьте рацион.
- * Пейте больше воды.
- * Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии.
- * Замените сладости фруктами.
- * Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые