

МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КЛЮЧ К ДОЛГОЛЕТИЮ



ст. Новощербиновская
2020г.





Факторы здорового образа жизни

**Занятия
спортом**

**Рациональное
питание**

**Режим
труда и
отдыха**



**Отсутствие
вредных
привычек**

**Физическая
активность**





Здоровый образ жизни надо соблюдать, чтобы:

- Сохранить здоровье
- Укрепить и улучшить здоровье
- Для профилактики заболеваний





Факторы риска заболеваний

Курение

В табачном дыме и продуктах горения находится множество канцерогенных веществ.





Факторы риска заболеваний

Алкоголь

Злоупотребление алкоголем вызывает развитие многих заболеваний, а также психические расстройства.





Факторы риска заболеваний

Неправильное питание:

- Гиперхолестеринемия
- Гипергликемия

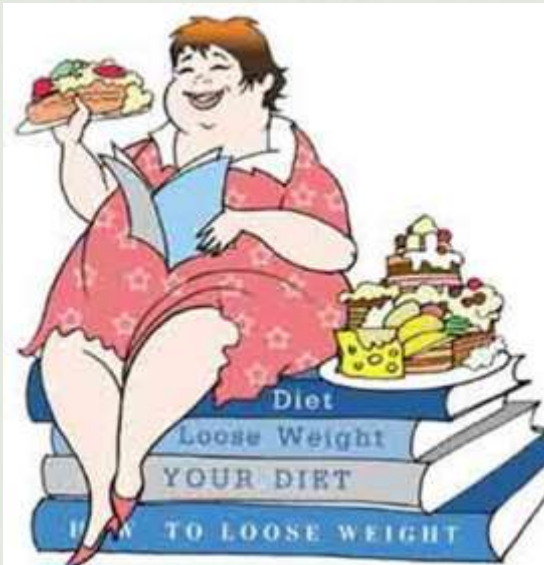




Факторы риска заболеваний

Избыточный вес - **ожирение**

Гиподинамия





Факторы риска заболеваний

Стрессы и переутомления - с целью уменьшения действия этих факторов необходимы:

- 1) полноценный сон-7-8 часов
- 2) соблюдение режима дня
- 3) чередование труда отдыха
- 4) положительные эмоции
- 5) оптимизм





Ведите здоровый образ жизни!!!



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

olegtern.livejournal.com © 2010





Соблюдая здоровый образ жизни, вы сможете не только сохранить и укрепить свое здоровье , но и предупредите развитие многих заболеваний!

