

Правила здорового образа жизни:

- Не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- Больше бывайте на свежем воздухе!
Соблюдайте режим дня!
- Употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
Ежедневно занимайтесь физической культурой!

Пять правил для каждого, кто желает сохранить физическое здоровье:

- 2 раза в день чистите зубы и язык;
- после каждого приема пищи полощите рот;
- принимайте контрастный душ;
- принимайте витамины;
- следите за своим весом.



Памятка «СПОРТ – путь к здоровью и успеху»

Здоровый образ жизни:
десять основных
привычек!

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.
2. Будьте готовы.
3. Делайте утреннюю зарядку.
4. Планируйте режим питания.
5. Не заацикливайтесь на неудачах.
6. Измените образ жизни и привычки.
7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».
8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.
9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.
10. Ставьте перед собой реалистичные цели.



Здоровый тонус – это залог успеха!

- начинайте день с легкой физической нагрузки;
- питание должно быть сбалансированным;
- избавляйтесь от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики);
- полноценный сон, активная умственная и физическая нагрузка;
- будьте на позитиве, улыбайтесь и заражайте своим хорошим настроением окружающих вас людей;
- успех и здоровье идут параллельно друг другу, не имея хорошего здоровья человек неспособен на полную реализацию своих планов и желаний.



Распространенные виды физической активности

- 1 ХОДЬБА. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления (В медленном темпе 3-4 км/ч по 30-50 минут в день 3-4 раза в неделю! постепенно увеличивая нагрузку!)
- 2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Регулярно в медленном темпе менее 20 минут



Здоровье - это твой личный ответственный выбор



- Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.
- Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.
- Твое здоровье - в твоих руках. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.
- Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.
- Все препятствия на этом пути преодолимы.

3 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Регулярно в медленном темпе не менее 20 минут

4 ФИТНЕС. Оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (Как аэробные, так и силовые нагрузки)

5 ПЛАВАНИЕ

Подготовила

Котлярова Н.А.

Новодмитриевская сельская библиотека

