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 зацикливайтесь 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!

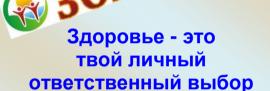
- -начинайте день с легкой физической нагрузки;
- -питание должно быть сбалансированным;
- -избавляйтесь от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики);
- -полноценный сон, активная умственная и физическая нагрузка;
- -будьте на позитиве, улыбайтесь и заражайте своим хорошим настроением окружающих 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 среднегои старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления (В медленном темпе 3-4 км/ч по 30-50 минут вдень 3-4 раза в неделю! постепенно увеличивая нагрузку!)
- 2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Регулярно в медленном темпене менее 20 минут





- → 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.