

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ ХХІ ВЕКА

Существует признанная аксиома: для того чтобы наслаждаться счастливой жизнью, нужно иметь крепкое здоровье. А для того чтобы иметь крепкое здоровье, нужно им заниматься и знать, что способствует его укреплению и поддержанию.

Стабильное эмоциональное состояние, хорошая физическая форма и самочувствие во многом зависят от того, какой образ жизни мы ведём, какие ценности мы ставим в приоритете. Как сформировать нужные привычки, которые приведут к положительным изменениям в жизни?

Российские учёные, работающие на благо здорового образа жизни, сформулировали, так называемый кодекс здоровья современного человека.

Вот его основные положения:

- ✓ Почувствуйте свой организм. Необходимо осознавать, что ему полезно, а что может нанести вред.

- ✓ Будьте добры. Помните древнюю мудрость: относитесь к людям так, как хотите, чтобы они относились к вам.

- ✓ Дайте себе установку, что вы здоровы. Программирование внутреннего «Я» на здоровье является важным фактором хорошего самочувствия.

- ✓ Правильно питайтесь. Фаст-фуд (постоянное употребление), переедание отрицательно влияют на состояние организма. Питание должно быть регулярным, сбалансирован-

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ ХХІ ВЕКА

Существует признанная аксиома: для того чтобы наслаждаться счастливой жизнью, нужно иметь крепкое здоровье. А для того чтобы иметь крепкое здоровье, нужно им заниматься и знать, что способствует его укреплению и поддержанию.

Стабильное эмоциональное состояние, хорошая физическая форма и самочувствие во многом зависят от того, какой образ жизни мы ведём, какие ценности мы ставим в приоритете. Как сформировать нужные привычки, которые приведут к положительным изменениям в жизни?

Российские учёные, работающие на благо здорового образа жизни, сформулировали, так называемый кодекс здоровья современного человека.

Вот его основные положения:

- ✓ Почувствуйте свой организм. Необходимо осознавать, что ему полезно, а что может нанести вред.

- ✓ Будьте добры. Помните древнюю мудрость: относитесь к людям так, как хотите, чтобы они относились к вам.

- ✓ Дайте себе установку, что вы здоровы. Программирование внутреннего «Я» на здоровье является важным фактором хорошего самочувствия.

- ✓ Правильно питайтесь. Фаст-фуд (постоянное употребление), переедание отрицательно влияют на состояние организма. Питание должно быть регулярным, сбалансирован-

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ ХХІ ВЕКА

Существует признанная аксиома: для того чтобы наслаждаться счастливой жизнью, нужно иметь крепкое здоровье. А для того чтобы иметь крепкое здоровье, нужно им заниматься и знать, что способствует его укреплению и поддержанию.

Стабильное эмоциональное состояние, хорошая физическая форма и самочувствие во многом зависят от того, какой образ жизни мы ведём, какие ценности мы ставим в приоритете. Как сформировать нужные привычки, которые приведут к положительным изменениям в жизни?

Российские учёные, работающие на благо здорового образа жизни, сформулировали, так называемый кодекс здоровья современного человека.

Вот его основные положения:

- ✓ Почувствуйте свой организм. Необходимо осознавать, что ему полезно, а что может нанести вред.

- ✓ Будьте добры. Помните древнюю мудрость: относитесь к людям так, как хотите, чтобы они относились к вам.

- ✓ Дайте себе установку, что вы здоровы. Программирование внутреннего «Я» на здоровье является важным фактором хорошего самочувствия.

- ✓ Правильно питайтесь. Фаст-фуд (постоянное употребление), переедание отрицательно влияют на состояние организма. Питание должно быть регулярным, сбалансирован-

ным, с полным набором витаминов и аминокислот.

✓ Занимайтесь спортом. Дайте себе физическую нагрузку, будь то тренировки в спортзале или просто ходьба, бег на улице. Не забывайте: движение – это жизнь! Уделяйте этим занятиям не менее 2 часов ежедневно.

✓ Сон! Спите не менее 7 часов в сутки. Он способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов.

✓ Составьте и соблюдайте правильный режим дня. Полноценный режим дня – это оптимальное распределение по времени сна, приемов пищи, работы и отдыха. Соблюдение режима делает людей более дисциплинированными, работу (учёбу) более продуктивной, а здоровье богатырским.

В настоящее время актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии общего здоровья человека.

Будьте осторожны!
Берегите себя!



Анапа, 2019

ным, с полным набором витаминов и аминокислот.

✓ Занимайтесь спортом. Дайте себе физическую нагрузку, будь то тренировки в спортзале или просто ходьба, бег на улице. Не забывайте: движение – это жизнь! Уделяйте этим занятиям не менее 2 часов ежедневно.

✓ Сон! Спите не менее 7 часов в сутки. Он способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов.

✓ Составьте и соблюдайте правильный режим дня. Полноценный режим дня – это оптимальное распределение по времени сна, приемов пищи, работы и отдыха. Соблюдение режима делает людей более дисциплинированными, работу (учёбу) более продуктивной, а здоровье богатырским.

В настоящее время актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии общего здоровья человека.

Будьте осторожны!
Берегите себя!



Анапа, 2019

ным, с полным набором витаминов и аминокислот.

✓ Занимайтесь спортом. Дайте себе физическую нагрузку, будь то тренировки в спортзале или просто ходьба, бег на улице. Не забывайте: движение – это жизнь! Уделяйте этим занятиям не менее 2 часов ежедневно.

✓ Сон! Спите не менее 7 часов в сутки. Он способствует восстановлению сил после дневных умственных и физических трудов.

✓ Составьте и соблюдайте правильный режим дня. Полноценный режим дня – это оптимальное распределение по времени сна, приемов пищи, работы и отдыха. Соблюдение режима делает людей более дисциплинированными, работу (учёбу) более продуктивной, а здоровье богатырским.

В настоящее время актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии общего здоровья человека.

Будьте осторожны!
Берегите себя!



Анапа, 2019