

Образ жизни – только ЗДОРОВЫЙ!

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:



2. Правильное, сбалансированное питание

Питание должно быть разнообразным. Одни продукты (рыба, молоко, хлеб, гречка, рис) помогают хорошо думать, другие (мясо, орехи, овсянка) делают человека более сильным, третьи продукты (овощи, фрукты, соки) — обеспечивают организм витаминами.

4. Соблюдение правил личной гигиены

При тщательном слежении за собственной чистотой и опрятностью, Вы существенно снизите риск инфекционного заражения. К тому же чистоплотный человек чувствует себя свежо и легко, ему хочется активно заниматься какими-то делами, он всегда весел и энергичен.



1. Отказ от любых вредных привычек

Попробуйте поменять свой взгляд. Подумайте, что вредные привычки не только зависимость, а еще и яд, который берет над Вами верх, Вы отправляете не одного себя, но и людей, детей, живущих с Вами рядом, или обычных встречных на улице.

3. Соблюдение распорядка дня

Распорядьтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня — правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, Вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Активные занятия спортом

Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно Вам, чтобы Вы получали от него удовольствие.