

ЗОЖ – это:



Ты сам строишь свою жизнь!

Так что ты выберешь?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Сонливость;✓ Слабость и усталость;✓ Раздражительное состояние;✓ Бессонница;✓ Подверженность лишнему весу;✓ Хронические заболевания;✓ Быстрое старение организма;✓ Деградация личности | <ul style="list-style-type: none">✓ Бодрость духа;✓ Стройное и подтянутое тело;✓ Крепкое здоровье;✓ Хорошее настроение;✓ Долголетие;✓ Хороший аппетит;✓ Правильные привычки |
|--|---|

МБУДО ДДТ
Мурманская обл., г. Гаджиево,
Советская ул., д. 74-А, 184670,
тел/факс. (815-39) 52-312
e-mail: mboudod.ddt@mail.ru
http: //ddt-gadzhievo.ucoz.net

Составитель: Кириллова А.А.

Остановись и подумай!



2023 г.
г. Гаджиево

Как чувствовать себя бодрым и здоровым?

1. Старайтесь просыпаться и засыпать в одно и то же время, чтобы высыпаться.
2. Чтобы легче было встать с кровати утром – переместите свой будильник подальше от спального места.
3. Делайте утреннюю зарядку.
4. Если у вас малоподвижный образ жизни, в течение дня выполняйте упражнения, которые разбудят ваши мышцы, разгонят лимфу и кровотока.
5. Употребляйте в пищу полезные продукты, наполняющие вас энергией, дающие заряд бодрости.
6. Не забывайте в течение дня пить достаточное количество воды.
7. Старайтесь больше двигаться, ходить пешком, подниматься по лестнице, а не на лифте.
8. Проводите больше времени на свежем воздухе.

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Здоровое питание – залог успеха!

Каждый день полезно съедать не менее 400 г свежих овощей и фруктов; Желательно выбирать овощи и фрукты разных цветов: желтые, красные, зеленые, белые, оранжевые. В каждом из этих цветов – уникальное содержание витаминов;

Предпочтительно включать в рацион разнообразные продукты;

Пищу необходимо есть медленно, тщательно пережевывать, не перекусывать на ходу;

Необходимо ограничивать потребление сахара, соли, капченностей, острой еды и фаст-фуда;

Важно соблюдать режим дня и принимать пищу каждый день примерно в одно и то же время.



ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ – профилактика заболеваний

