

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Каждый день выделяйте время на небольшую тренировку — не меньше 30 минут или 10 000 шагов как минимум 5 раз в неделю. Подойдёт любой вид спорта или активности, которые вам нравятся (скандинавская ходьба, бег, плавание и тд).



Служба
здоровья

ПРИЧИНЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Жизнь
без
болезней



Замедление
процесса
старения



Жизнь
без стрессов
и депрессий



Большой
заряд сил
и энергии



Хорошее
настроение



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Основные принципы:



Правильное питание

Включать в рацион фрукты, овощи, зелень и бобовые; нежирное мясо (индейка, курица, рыба, постная говядина); молочные продукты; сократить продукты с содержанием крахмала



Распорядок дня

Полноценный сон 8-10 часов, индивидуальный режим



Занятия спортом

Постоянные физические нагрузки укрепляют кости, мышцы и суставы, а также увеличивают выносливость



Свежий воздух

Полезны для здоровья постоянные прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



Психическое и эмоциональное состояние

Поддерживать в семье комфортную и позитивную обстановку, выстраивать доверительные отношения

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

это образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества и умственные способности.



Служба
здоровья