

Здравствуйте!



Здравие



Здоровье



ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ЗАРЯДКА;

ЗАСТАТОЧНЫЙ СОН, ДОСУГ;

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ;

РЕЖИМ ДНЯ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;

ВОЗДУХ;

МЯГКОСТЬ И ДОБРОТА;

ДЕСНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.



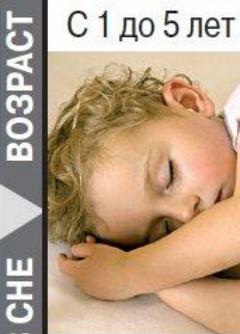




РЕЖИМ ДНЯ

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ

ВОЗРАСТ



ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ

С 1 до 5 лет

С 5 до 12 лет

С 12 до 18 лет

С 18 до 45 лет

После 46 лет

13-15
часов

10-13
часов

8,5-10
часов

7-8,5
часов

6-8
часов





ЛИШНИЙ ВЕС?

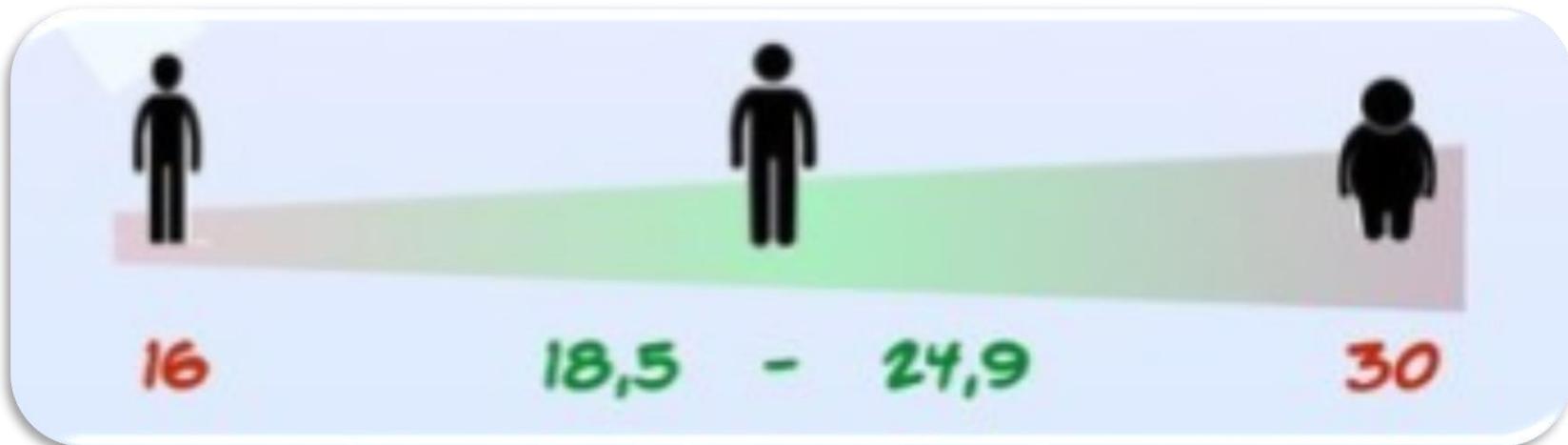




ИМТ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

$$\text{ИНДЕКС} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)}}{\text{РОСТ (М)}^2}$$





СООТВЕТСТВИЕ ВАШЕГО ВЕСА И РОСТА

ФОРМУЛА

МАССА ТЕЛА (В КГ 50+ 0,75*(Т - 150) + (А-20):4

Т – РОСТ В СМ

А – ВОЗРАСТ В ГОДАХ

ОЖИРЕНИЕ ВЕДЁТ К ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА И
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МАГИЧЕСКАЯ 5-КА

ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА –
5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА –
5 СТАКАНОВ ВОДЫ



НОРМА В ДЕНЬ – МИНИМУМ
5 ПРИЁМОВ ПИЩИ





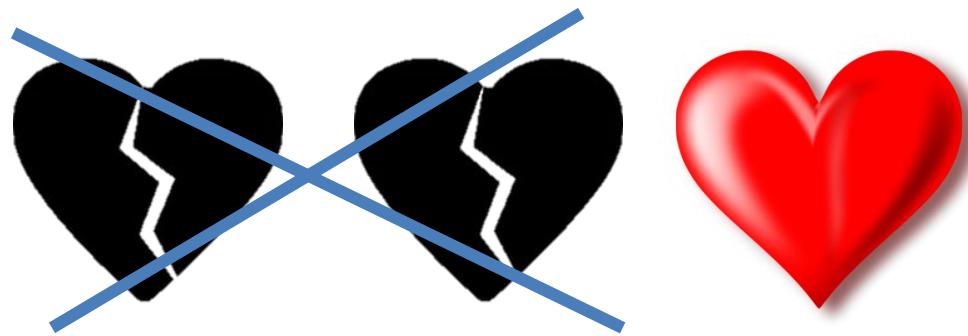
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

10000 ШАГОВ В ДЕНЬ



замена тренировки

СНИЖАЮТ РИСК
ИНФАРКТА И
ИНСУЛЬТА В
ДВА РАЗА





ЗАКАЛИВАНИЕ

ХОЛОДНАЯ ВОДА

И

ГОРЯЧАЯ ВОДА



Стимулирует
иммунную систему



Повышает
бдительность



Предотвращает
простуду



Стимулирует
антидепрессивные гормоны



Ускоряет метаболизм



Освобождает разум



Подтягивает кожу



Расслабляет мышцы

Снижает усталость

Снижает
головную боль

Уменьшает отечность

Уменьшает
беспокойство

Освобождает от
заложенности носа

Выывает
токсины из кожи



Ψ здравье



Прислушивайтесь к своему организму, и, если вы чувствуете усталость и вялость, дайте себе возможность отдохнуть.



**Здоровье - это
красота.**

Будьте всегда
красивыми,
поддерживайте и
сохраняйте своё
здоровье!

ПОМНИТЕ!

ЗДОРОВЬЕ САМОЕ
ЦЕННОЕ,
ЧТО ЕСТЬ
У ЧЕЛОВЕКА.

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!



Здоровое долголетие кубанцам!



**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

БУДУЩЕЕ
КУЛЬТУРЫ
ЗАЩИТЫ
СЕМЬИ
ПРОДОЛЖЕНИЯ
ПОДРЯДОВОСТИ
БУДУЩНОСТИ
ЧЕРНОЗЕМЬЯ



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

Спасибо за внимание!

