

Здравствуйте!



Здравие



Здоровье



З АНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ЗАРЯДКА;

Д ОСТАТОЧНЫЙ СОН, ДОСУГ;

О ТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ;

Р ЕЖИМ ДНЯ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;

О ТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;

В ОЗДУХ;

Б МЯГКОСТЬ И ДОБРОТА;

Е ДИНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.

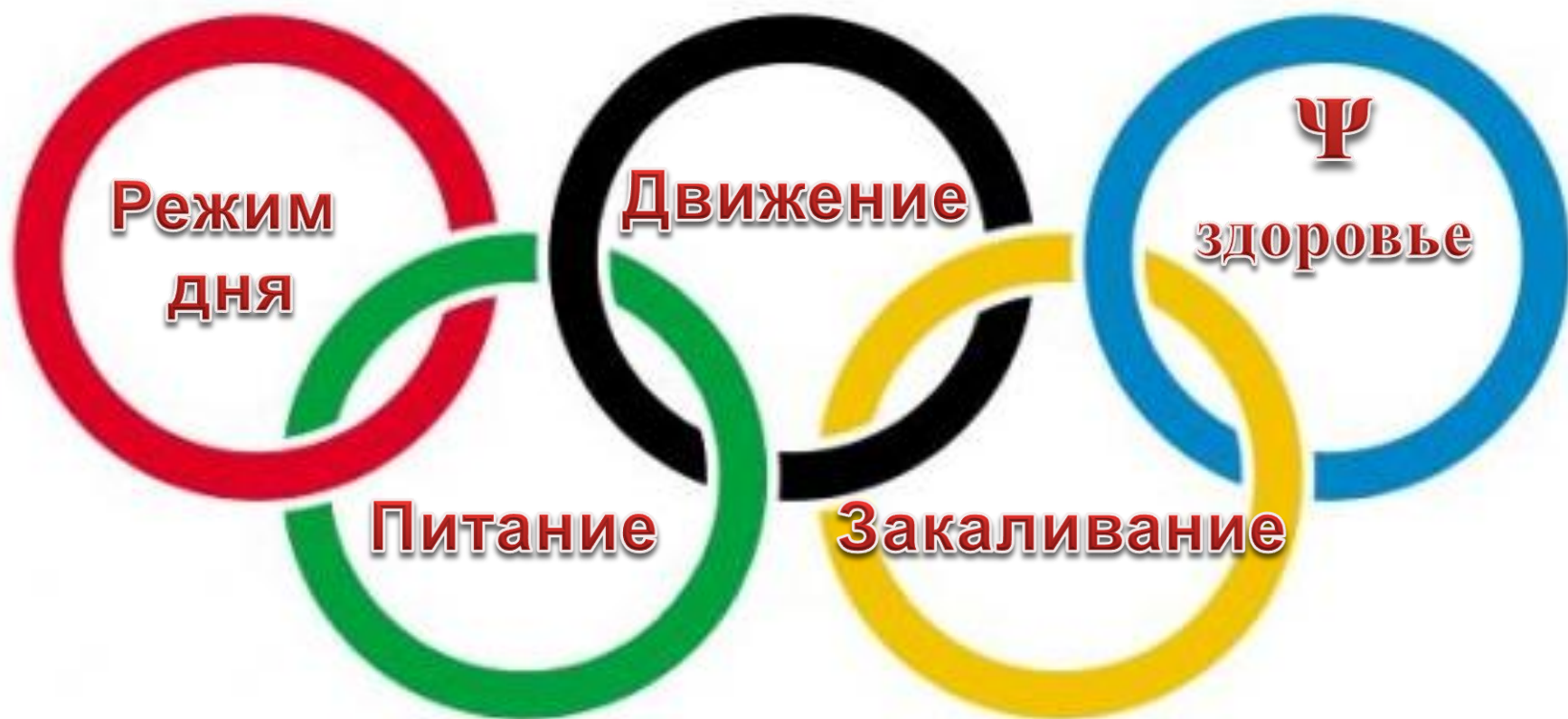


Здоровый
Образ
Жизни
- это ...



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?

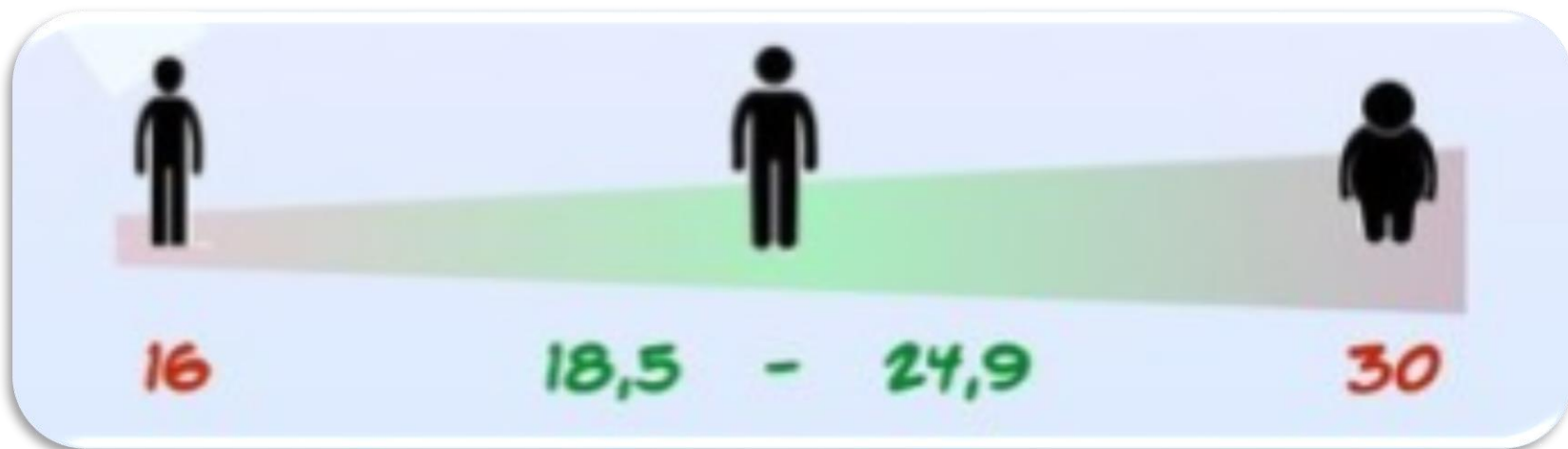




ИМТ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

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





СООТВЕТСТВИЕ ВАШЕГО ВЕСА И РОСТА

ФОРМУЛА

МАССА ТЕЛА (В КГ $50 + 0,75 * (T - 150) + (A - 20) : 4$)

T — РОСТ В СМ

A — 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

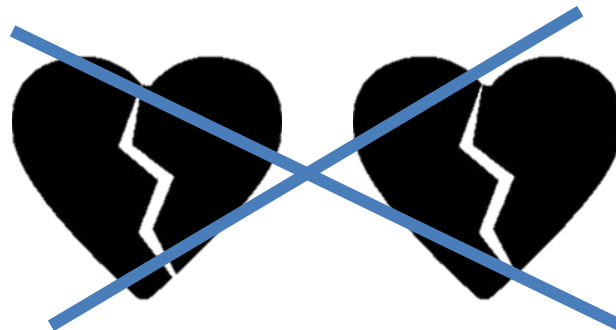


=



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



Выводит
токсины из кожи



Ψ здоровье



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



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**



Спасибо за внимание!

СМОТРИ

В БУДУЩЕЕ



ВЫБИРАЙ
ЗОЖ