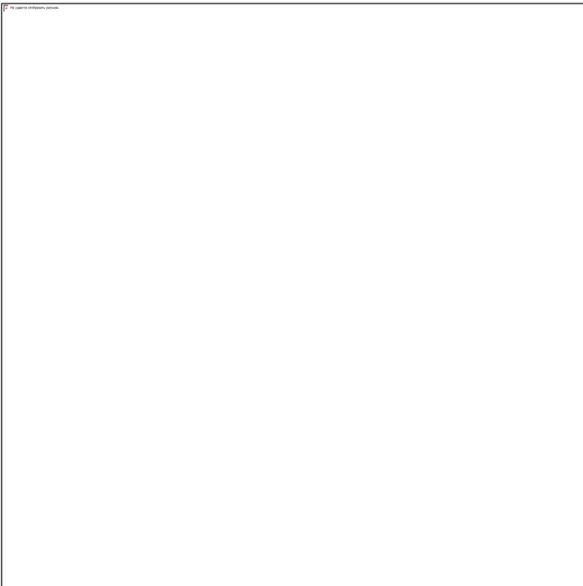


# Здоровый образ жизни — ТВОЙ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР



# Что же такое Здоровый Образ Жизни?

- ▶ Это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия (по определению ВОЗ).
- ▶ Это комплексная система разумного поведения человека, которая обеспечивает ему здоровое долголетие и высокое качество жизни.
- ▶ Это осознанный выбор в пользу здоровья каждый день.





# Рациональное питание

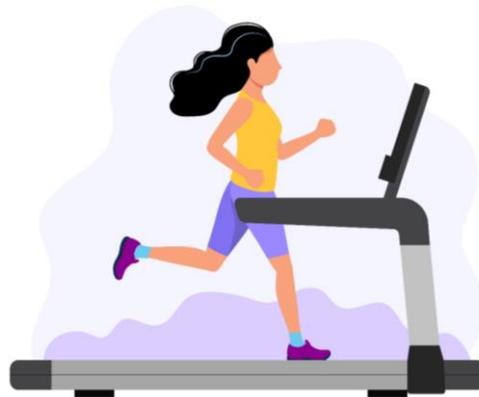
- ▶ **Сбалансированность:** Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы в нужных пропорциях.
- ▶ **Режим:** 3-5 приемов пищи в день в одно и то же время.
- ▶ **Умеренность:** Не переедать.
- ▶ **Полезьа:** Больше свежих овощей, фруктов, цельных злаков, чистая вода.
- ▶ **Вред:** Меньше фастфуда, сладких газировок, трансжиров, избытка сахара и соли



# Физическая активность

## Движение – это жизнь!

- ▶ **Норма:** Не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной нагрузки в неделю.
- ▶ **Варианты:** Бег, плавание, ходьба, танцы, велосипед, тренажерный зал, командные игры.
- ▶ **Преимущества:**
  - ▶ Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
  - ▶ Поддерживает здоровый вес и мышечный тонус.
  - ▶ Улучшает настроение и борется со стрессом.



# Отказ от вредных привычек

## Скажи "НЕТ!" тому, что тебя разрушает

- ▶ **Курение:** Ведет к раку, заболеваниям легких и сердца. Сокращает жизнь на 10-15 лет.
- ▶ **Алкоголь:** Разрушает печень, мозг, приводит к зависимости.
- ▶ **Наркотики:** Полное разрушение личности и здоровья. Высокий риск смертности.

**ЗОЖ — это не ограничения, а освобождение от зависимости!**



# Что ты получаешь, выбирая ЗОЖ?



- ✓ Крепкое здоровье и сильный иммунитет.
- ✓ Высокий уровень энергии и бодрости.
- ✓ Хорошее настроение и устойчивость к стрессам.
- ✓ Привлекательную внешность: чистая кожа, здоровые волосы, fit-тело.
- ✓ Уверенность в себе и своих силах.
- ✓ Экономия денег (на лечении, вредных привычках).
- ✓ Активное и качественное долголетие.



