

Здоровый Образ жизни

здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН

Недостаток сна может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи по укреплению здоровья.



Спорт – это жизнь!

Спорт сам по себе - отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только укрепиться физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Вы будете готовы физически и психологически к подвигам в вашей жизни.

Здоровый образ жизни гораздо лучше помогает решать те проблемы, которые мы привыкли «закуривать». Хорошее кровообращение и дыхание — это лучшее питание и очищение тканей, снятие нервного и мышечного напряжения, нужная помощь сосудам, а следовательно - сердцу и мозгу. Причем, все совершенно без каких-либо лекарств, которыми мы заедаем все эти неприятности.



Курение и ваше сердце:

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.



Курение и Ваш внешний вид:

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг.