



Здоровый образ ЖИЗНИ

• это укрепление здоровья и профилактика болезней

Главные составляющие ЗОЖ:

Здоровое питание



- >Режим питания должен быть разумным, максимально разнообразным и полезным.
- >5 приемов пищи в сутки через 4-5 ч.
- >Обязателен горячий завтрак (каша, омлет, сырники)
- >Каждый день необходимо употреблять зерновые продукты, овощи, фрукты и ягоды, молоко и молочные продукты, мясо, курицу или рыбу.
- >Полезные перекусы - это фрукты, творог, йогурт, орехи



Тарелка здорового питания

Физическая активность



- >Делай утреннюю гимнастику.
- >Гуляй на свежем воздухе не менее 2,5-3 часов.
- >Можно использовать пешие прогулки, прогулки с собакой, подвижные игры и занятия спортом на улице.
- >Дома можно организовать активный отдых с помощью тренажеров, спортивных комплексов и упражнений с мячом или скакалкой или потанцевать.



Сон

- >Ложись спать в одно и то же время
- >Ограничивай после 19.00 эмоциональные нагрузки
- >Спи не менее 8 часов в сутки.



Преимущества прогулок на свежем воздухе:
тонизирующее влияние на нервную систему, оптимальная двигательная активность.

Отказ от вредных привычек

- >Используй смартфон и компьютер не более 2-х часов в день
- >Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания, в фастфуде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара
- >Откажись от курения и алкоголя.



Личная гигиена

Не забывай:

- >Носить маску в общественных местах
- >Соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 м
- >Обрабатывать руки антисептическим средством
- >Мыть руки с мылом после прихода улицы

