

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —

это твой выбор сегодня и твоё будущее завтра!



1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Ешьте разнообразную и полезную пищу.
- Больше овощей, фруктов, цельнозерновых, белков и полезных жиров.
- Пейте достаточно воды.
- Избегайте фастфуда, сладких напитков и избыточного сахара.

6 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- общайтесь с близкими и друзьями.
- Занимайтесь тем, что приносит радость.
- Учитесь справляться со стрессом.
- Улыбайтесь чаще и будьте благодарны за хорошее!

5 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Регулярно мойте руки.
- Следите за чистотой тела, волос и одежды.
- Ухаживайте за полостью рта.
- Соблюдайте чистоту вокруг себя.



1 Здоровое питание



2 Двигательная активность. спорт и закаливание



3 Отказ от вредных привычек



4 Режим дня



5 Личная гигиена



4 РЕЖИМ ДНЯ

- Соблюдайте режим сна и бодрствования.
- Чередуйте учёбу, отдых и хобби.
- Спите не менее 7–8 часов в сутки.
- Планируйте своё время и не забывайте про отдых.



2 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. СПОРТ И ЗАКАЛИВАНИЕ

- Регулярно двигайтесь — выбирайте то, что нравится.
- Занимайтесь спортом для укрепления тела и выносливости.
- Закаляйтесь: контрастный душ, обливание, прогулки на свежем воздухе.

3 ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Откажитесь от курения, алкоголя и наркотиков.
- Берегите своё здоровье и будущее.
- Скажите «нет» тому, что разрушает жизнь.

ПОМНИ:

Здоровый образ жизни — это не временная мера, а путь к долголетию, энергии и счастью!

НАЧНИ С МАЛОГО — РЕЗУЛЬТАТЫ БУДУТ БОЛЬШИМИ!



ТЫ НЕ ОДИН.
МЫ РЯДОМ.

МЦК72

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ
#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

