

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.

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 с улицы



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.

