

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО:



- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от курения**
- ✓ **«нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам**

Привычка быть здоровым

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных ниже привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните: чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом

Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они придерживаются режима дня. Такие люди легко засыпают, крепче спят. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте здоровы

Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят **ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ** на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как и ко всему остальному.



3. Делайте утреннюю зарядку

Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, принимаемых нами в течение дня. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает на протяжении дня успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.



4. Планируйте режим дня и питания

Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом распорядка дня и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и перекусов.



*Натуральная
пища – первый
признак
ЗДОРОВЬЯ!*

5. Не закливайтесь на неудачах

Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели.

Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать занятия спортом, при этом не обвиняя себя.





30 ВЕЛОСИПЕДОВ



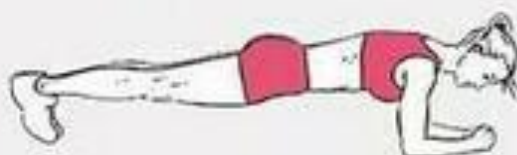
**30 РУССКИХ
СКРУЧИВАНИЙ**



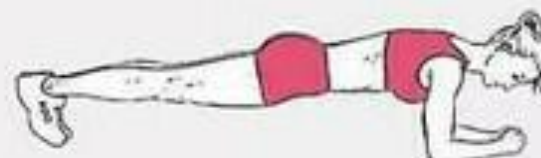
30 ПОДНЯТИЙ НОГ



**30 ОБРАТНЫХ
СКРУЧИВАНИЙ**



30 ПОДТЯГИВАНИЙ КОЛЕНА



1 МИНУТА В ПЛАНКЕ



10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ



Завести новые знакомства:

Занятия спортом отличный способ – отличный способ завести новых друзей.



Сбросить лишний вес:

20 минут интенсивной зарядки в день – и уже через месяц вы приведете свое тело в норму.



Почувствовать гармонию:

Физические занятия помогут укрепить мышцы, развить гибкость и обрести гармонию с собой.



Здоровый сон:

после хорошей тренировки гораздо легче уснуть.



Получить заряд энергии:

Любая физическая активность заряжает энергией.



Очистить организм:

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогают очистить организм от токсинов.



Поработать над осанкой:

Занятия плаванием помогают укрепить спину и добиться красивой осанки.



Снять стресс:

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение.



Укрепить иммунитет:

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе помогут отвлечься от проблем и сбросить напряжение.



Снизить риск заболеваний сердца:

кардионагрузки помогут укрепить сердечно-сосудистую систему.

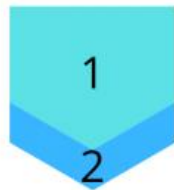


КАК РАСПРЕДЕЛИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВСЕ УСПЕТЬ?

ЗАВЕДИТЕ ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

составьте список дел и следуйте ему. Вы удивитесь, как много всего полезного можно успеть, если иметь четкий план

01



02

РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

в первую очередь выполняйте самые сложные и важные дела (например, выполнение задания на портале, подготовка проекта и т.п.)

НЕ РАССЕИВАЙТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ

выполняйте дела планомерно и последовательно, сконцентрировавшись на них и проявив волю (если захочется отвлечься)

03



04

ВЫСПАЙТЕСЬ

четко соблюдайте режим дня, не выполняйте сложные задания поздно вечером (в этом помогут первые три пункта)

РАЦИОНАЛИЗИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

пока готовите себе завтрак, обед или ужин, послушайте приятную классическую музыку

05



06

СТАВЬТЕ ДЕДЛАЙНЫ – КОНЕЧНЫЕ СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

это поможет не уйти от плана

АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

что и почему пошло не по плану, как это предотвратить завтра

07



ПОЗИТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ — ЭТО
ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР ЧЕЛОВЕКОМ
ДОСУГА ИЛИ СПОСОБА
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КОТОРЫЙ
ПОВЫШАЕТ САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, НЕ ВРЕДЯ
ЗДОРОВЬЮ.

чем бы
заниматься?



ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЖИТЬ ЗДОРОВО

позитивные активности

01



02



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ, НО И УЛУЧШАЮТ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ. БУДЬ ТО БЕГ, ПЛАВАНИЕ, ЙОГА ИЛИ КОМАНДНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ ЭНДОРФИНОВ — ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ. СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ.

03



04

ОТКРЫТИЕ НОВЫХ МЕСТ И КУЛЬТУР — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ РАСШИРИТЬ СВОИ ГОРИЗОНТЫ. БУДЬ ТО ПОЕЗДКА В СОСЕДНИЙ ГОРОД ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ГРАНИЦУ, ТУРИЗМ ОБОГАЩАЕТ НАШ ОПЫТ И СОЗДАЕТ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ. НЕ ЗАБУДЬТЕ СДЕЛАТЬ ФОТОГРАФИИ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ!



05



06

ПРОГУЛКА С ЧЕТВЕРОНОГИМ ДРУГОМ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, НО И СПОСОБ УКРЕПИТЬ СВЯЗЬ С НИМ. ВЕДЬ ПРОВЕДЕННОЕ С ДРУЗЬЯМИ ВРЕМЯ НАПОЛНЯЕТ НАС ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.



07

СОВМЕСТНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ВЕЧЕРА, ИГРЫ, ОБСУЖДЕНИЯ ИЛИ ПРОСТО ПРОСМОТР ФИЛЬМА СОЗДАЮТ АТМОСФЕРУ ТЕПЛА И ПОНИМАНИЯ. ВАЖНО ЦЕНИТЬ МОМЕНТЫ, ПРОВЕДЕННЫЕ С БЛИЗКИМИ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ И НАСЫЩЕННЕЕ. ВЫРАЗИТЕ ИМ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ!



Делаю вывод:

Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять свое здоровье!

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма.

Физически развитый и закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.