

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.

