

Пропаганда здорового образа жизни

Пропаганду здорового
образа жизни нужно
начинать с семьи.

Невозможно вырастить здорового
ребенка с тягой к здоровому образу
жизни, если родители пьют, курят и
едят все подряд.



Составитель/оформитель: специалист по учетно-хранительской
документации Ю.Н. Гунявая

<http://ecomuseum.tsgnet.org>
kr.myzei86@yandex.ru

Что Вы должны делать, чтобы Ваш образ жизни был здоровым?

Измените образ жизни и привычки. Как говорили мудрецы, «...выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным»;

Высыпайтесь! Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает подготовиться к новому дню;

Планируйте режим питания. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи;

Старайтесь больше пить (до 2-х литров в день), это благотворно скажется на состоянии кожи, позволит продлить ее молодость;

Сбросьте лишний вес и сохраняйте достигнутый. Занятия физической культурой - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь;

Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная вода. Почаще гуляйте в парке на свежем воздухе вдали от автомобилей и других загрязнителей воздуха;

Не «зацикливайтесь» на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели. После пропущенной тренировки отправляйтесь в спортзал и занимайтесь еще интенсивнее;

Откажитесь от вредных привычек!

