



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО

# Основы здорового образа начинаются с личной гигиены



- Личная гигиена включает уход за собственным телом, гигиену одежды и обуви. Гигиене тела взрослые, понятное дело, уделяют должное внимание, но вот маленьким детям водные процедуры в ванной не всегда по душе.



# Основы здорового образа начинаются с личной гигиены



**Гигиена одежды и обуви** включает в себя обязательный уход за предметами своего гардероба, своевременную стирку и чистку одежды. Наиболее гигиенична одежда и обувь из натуральных материалов: лен, хлопок, шерсть, кожа. Такие материалы дышат, хорошо впитывают влагу.



# Режим дня с точки зрения здорового образа жизни – также одна из главнейших его составляющих



Очень важно соблюдать режим сна, режим питания, режим трудовой деятельности. При нарушениях режима возникает усталость, сонливость, раздражение.

Так, здоровый образ жизни предписывает взрослому человеку спать по 6-8 часов в сутки. Не стоит значительно изменять эту цифру в ту или иную сторону. При недосыпании организм не успевает восстановить силы, а избыток сна делает человека вялым, разбитым.





# Несоблюдение режима питания ведет зачастую к проблемам с пищеварительным трактом

Для хорошей работы ЖКТ(желудочно-кишечного тракта) пища должна поступать в организм регулярно, небольшими порциями. Если желудок работает «вхолостую», то это крайне негативно сказывается на его слизистой, а если же он, наоборот, «набит доверху» - это усиливает нагрузку на поджелудочную железу и желчный пузырь.



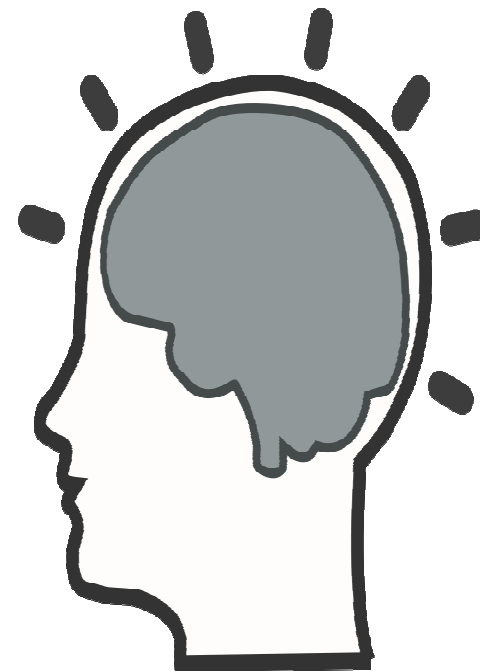
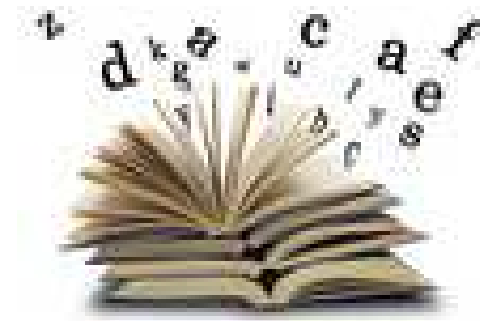
# Сбалансированные физические нагрузки – еще одна важная составляющая культуры здорового образа жизни

- Совсем без физических нагрузок организм «расслабляется», мышцы атрофируются и человек со временем становится все более слабым, не может «осилить» нагрузку.
- Поэтому крайне важно регулярно давать своему организму посильную нагрузку. Хорошо помогают в этом физические упражнения, занятия спортом, утренняя зарядка. Человек, мышцы которого находятся в тонусе, и чувствует себя лучше, и выглядит бодрым, свежим, подтянутым.



# Здоровый образ жизни

- В основы здорового образа жизни следует включить не только физические, но и умственные нагрузки. Крепкий ум позволяет человеку оставаться активным до самой старости.





# Здоровое рациональное питание –это, конечно же, одна из самых известных составляющих здорового образа жизни





**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ –  
ВАЖНО ЕЩЕ И ПРИМЕНЯТЬ ВСЕ ЭТИ  
ДАВНО ИЗВЕСТНЫЕ ПРАВИЛА НА  
ПРАКТИКЕ.  
СОБЛЮДАЙТЕ ИХ!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

