# Краснодарский край — территория здорового образа жизни



#### Что входит в ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- Правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ.

#### Полезные привычки

• Завтракайте каждый день



#### •Высыпайтесь



 Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.



#### •Следите за здоровьем своих зубов



•Если перекусываете, то только здоровой пищей.



### •Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.







•Двигайтесь как можно больше!

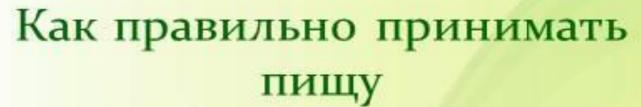


30 минут в день!

#### Правильное питание



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ



1.Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок



#### 2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



#### 3. Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между
   блюдами 5-10 минут
- Завтрак 30 минут
- Обед 40 минут
- Ужин 30 минут



#### 4.Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.



#### Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.



#### 6.Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

- Перед легкой работой 15 мин.
- Перед тяжелой работой 30 мин.
- Перед серьезными занятиями спортом



1 час

#### Идеальный завтрак

#### Топ-10 «утренних» продуктов:

- Апельсиновый сок
- Ржаной хлеб
- Йогурт
- Сыр
- Куриное мясо
- Мёд
- Кофе/черный чай
- Белый хлеб/тосты
- Мармелад/джем
- яйца



#### Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба



#### Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирного мяса



Основной и самый простой принцип здорового питания - это <u>СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ</u>

<u>энергией, которую человек</u>
получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Энергия человека расходуется на\_

- поддержание температуры тела,
- выполнение всех процессов в организме,
- совершение мышцами механической работы на переваривание и усвоение пищи.

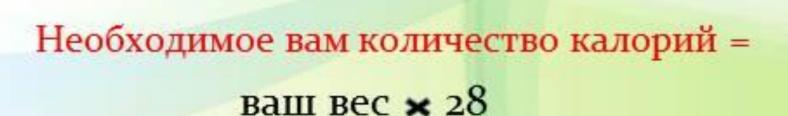
## $UMT = \frac{Macca Tena/\kappa r}{pocm^2/Memph}$

- Если ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела.
- ИМТ от 25 до 30 признак обладателей лишнего веса.



#### Количество калорий, необходимых человеку, зависит от

- выполняемой работы,
- физической активности,
- пола,
- возраста,
- географической широты (холодный или жаркий климат).





#### Витамины



Theophulaupenus of its and the state of the

Здоровый образ жизни человека -

говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровытельных мероприятии, которые обеспечивают укрепление физического и психического здоровья человека.

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает з себя:

- Оптимальный двигательный режим
- Плодотворную трудовую деятельность
- Хорошую гигиену
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание

Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: замедляется обмен веществ, развиваются болезни сердечнососудистой системы, диабет и другие заболевания. Специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, пеший туризм выбирайте то, что вам нравиться.

Одним из наиболее важных факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни человека, является труд, он воспитывает в человеке целеустремленность и ответственность.

Одним из важнейших условий создающих здоровый образ жизни, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, обтирание, обливание, а также соблюдение режима сна и бодрствования.

Еще одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто «ЗА» здоровый образ жизни - правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии питательных веществ, витаминов и микроэлементов и достаточный питьевой режим.

Еще на что надо обращать внимание, говоря о здоровом образе жизни, - это отказ от вредных привычек: приема алкоголя, курения, употребления наркотических и психотропных препаратов. Никакие сверхновые технологии не помогут человеку, если он сам не заботиться о своем здоровье, которое на50-60% определяется образом жизни.

Ну и конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания!

#### Вы однозначно здоровы, если:

- ваш иммунитет и организм в целом устойчив к действию повреждающих факторов: инфекций, травм и другого;
- ваши рост и вес находятся в соответствии со среднестатистическими показателями;
- у вас отсутствуют заболевания, особенно хроническое, а также дефекты развития;
- органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы;
- у вашего организма есть еще резерв для жизни и деятельности;

Если вы, по какому - либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться!

Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близких и знакомыми людьми, желаем здравствовать. Давай же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ей «Здравствуй!»