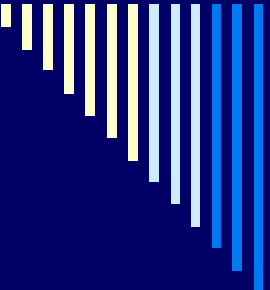
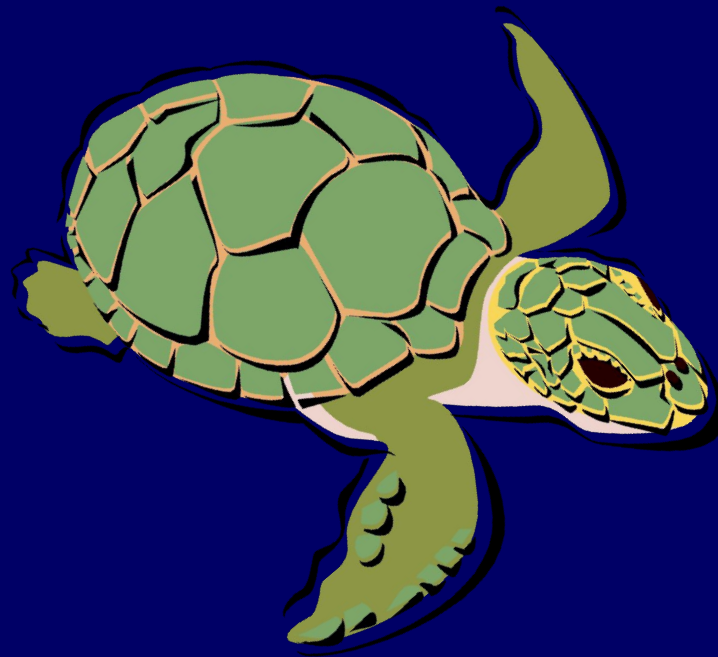
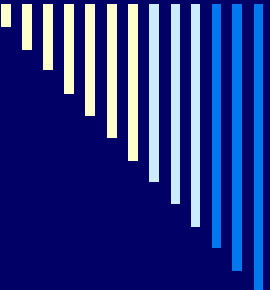


Доктора здоровья.



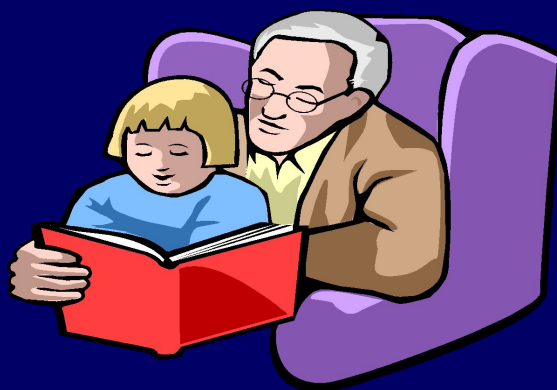
Какое животное, доживая до 300 лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления в его организме не происходит.

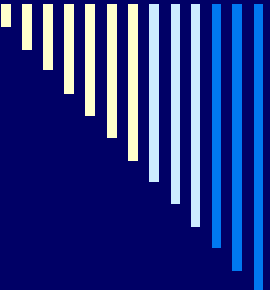




Чего хочешь- того не купишь,
чего не надо - того не
продашь?

МОЛОДОСТЬ И СТАРОСТЬ

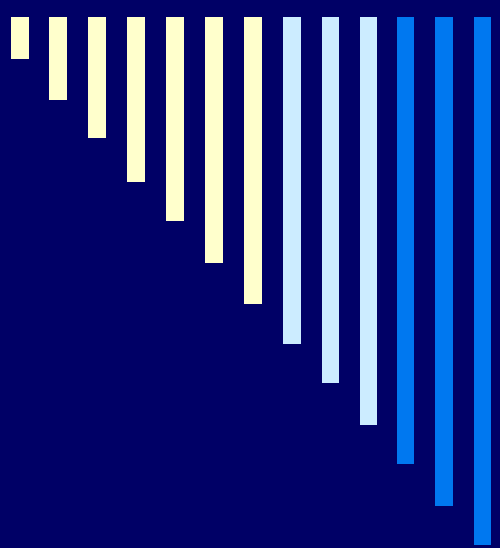




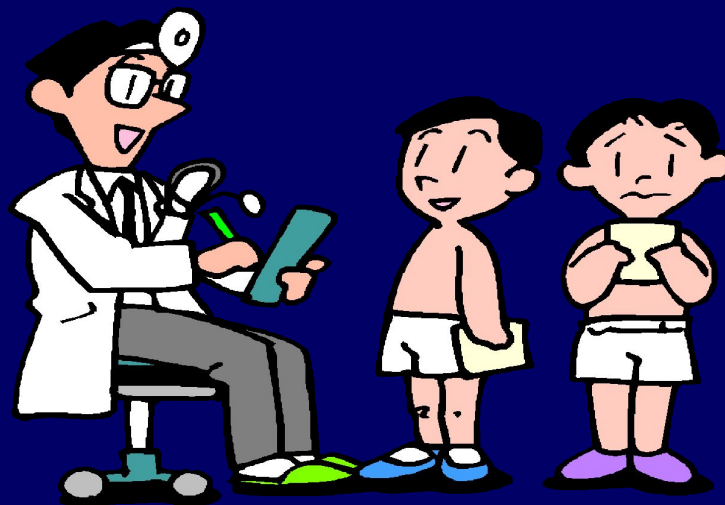
Каким богатством должен
обладать молодой для того,
чтобы дожить до старости?

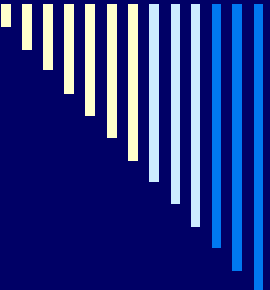
ЗДОРОВЬЕ





НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ.

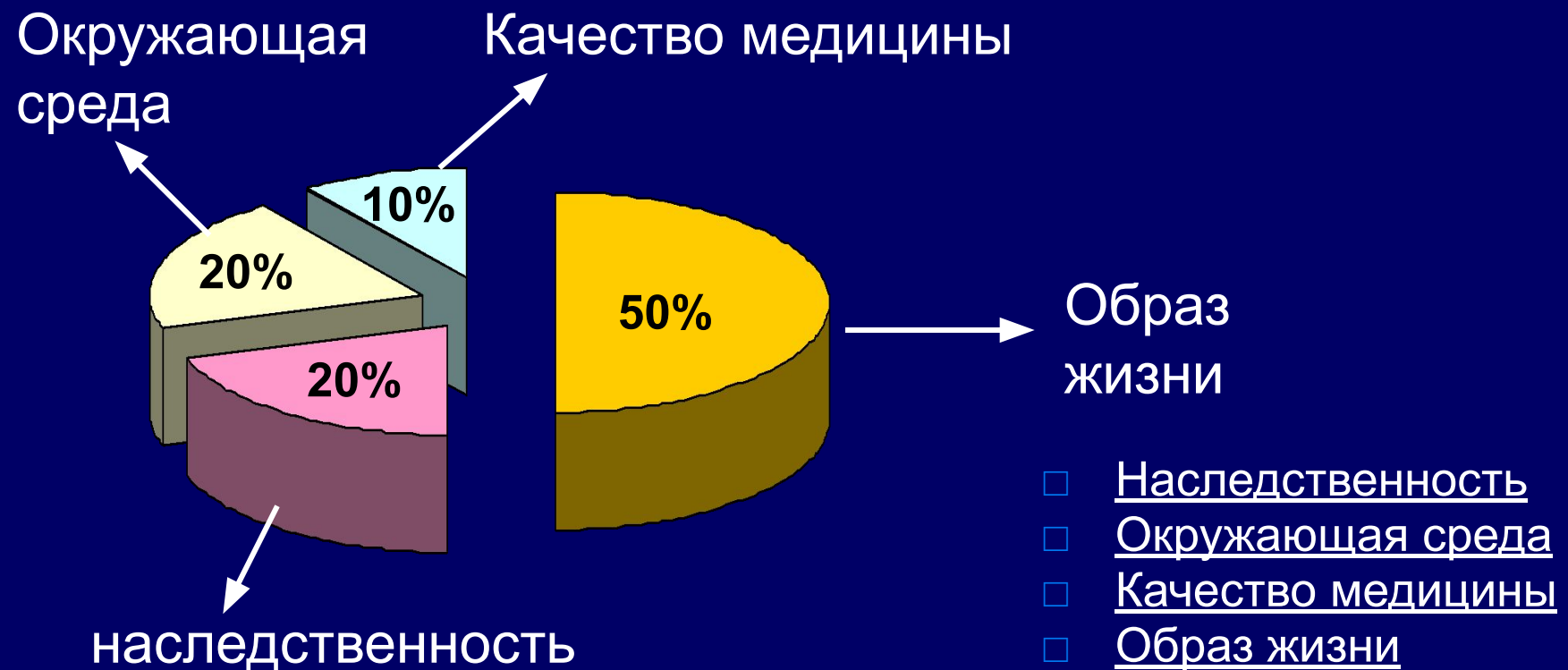




ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

ЗДОРОВЬЕ - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

От чего зависит здоровье?

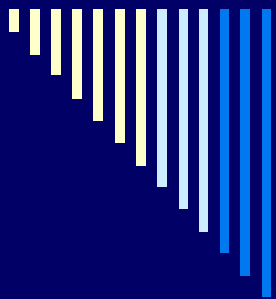


ПЕРВЫЙ ДОКТОР – СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ



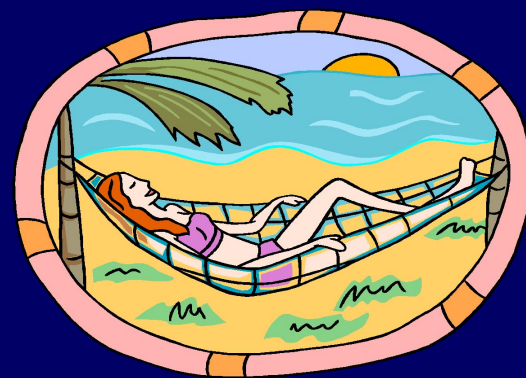
- Чтобы не выглядеть бледным, чтобы кожа была покрыта легким загаром нужно... чаще бывать на солнце.
- Побольше есть выращенных на солнце... фруктов и овощей.

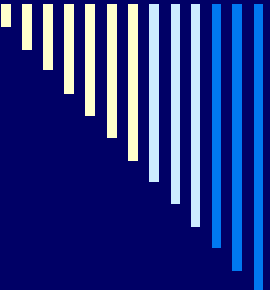




- Выйдя на улицу летом не забывайте надеть ... головной убор
- Самое безопасное время, когда лучше загорать...

утром до 11 и днем
после 15 часов.





ВТОРОЙ ДОКТОР – СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

- ☐ Углекислый газ
- ☐ Азот
- ☐ Кислород

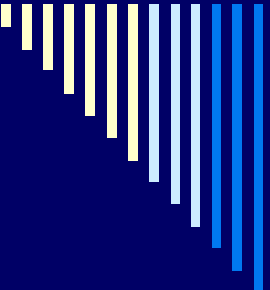
Без какого газа мы не можем жить?

КИСЛОРОД

Свое здоровье нужно укреплять:

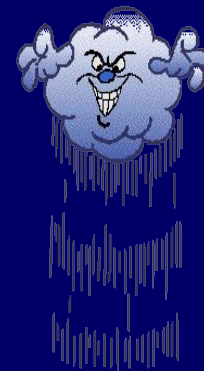
- Закаливанием
- Проветриванием комнаты
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Не курить!!!



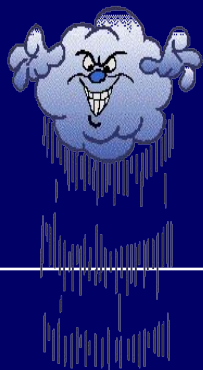
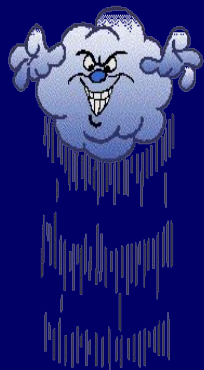


ТРЕТИЙ ДОКТОР -

ВОДА



Я бегу струей из крана,
Бью ключом из-под земли,
Укачаю в океанах
Великаны- корабли.



Потребление продуктов,
содержащих воду: овощи,
фрукты, ягоды.

При закаливании ОБЯЗАТЕЛЬНО вводить
вводные процедуры

Раз в неделю умываться и мыться в душе.

ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ И НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ.

ЕЖЕДНЕВНО НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.



ЧЕТВЕРТЫЙ ДОКТОР – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

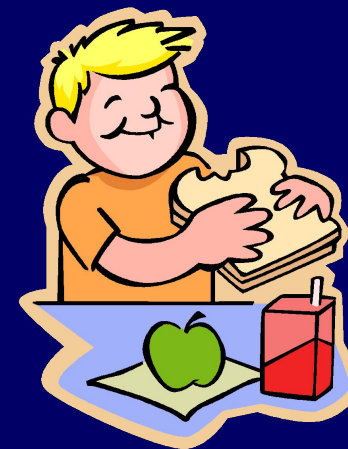
как часто нужно есть в течении дня?

- ☐ 1-2 раза, но по многу
- ☒ 3-4 раза за день небольшими порциями
- ☐ каждый час

когда нужно есть?

- ☐ когда захочется
- ☒ в определенные часы
- ☐ когда есть время

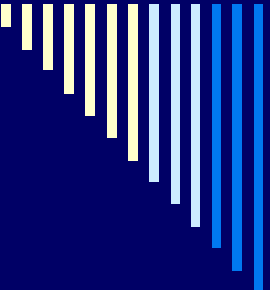




ПОЛЕЗНЫЕ

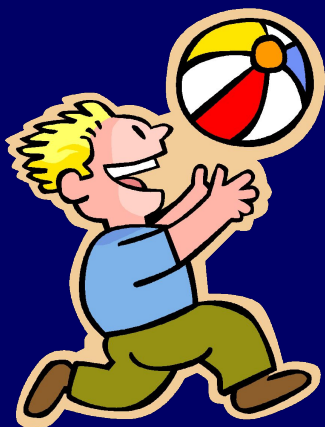
ВРЕДНЫЕ

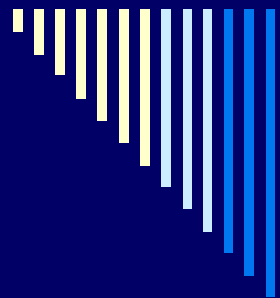
- ☐ рыба
- ☐ чипсы
- ☐ пепси
- ☐ мясо
- ☐ морковь
- ☐ газированная вода
- ☐ капуста
- ☐ лапша быстрого приготовления
- ☐ сникерс
- ☐ кукуруза



ПЯТЫЙ ДОКТОР – ДВИЖЕНИЕ.

В здоровом теле – здоровый дух!





1. Если человек любит ездить на автомобиле (даже в магазин за покупками), то

у него риск заболеть гипертонией или диабетом в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.

2. Чем больше ты ходишь, тем

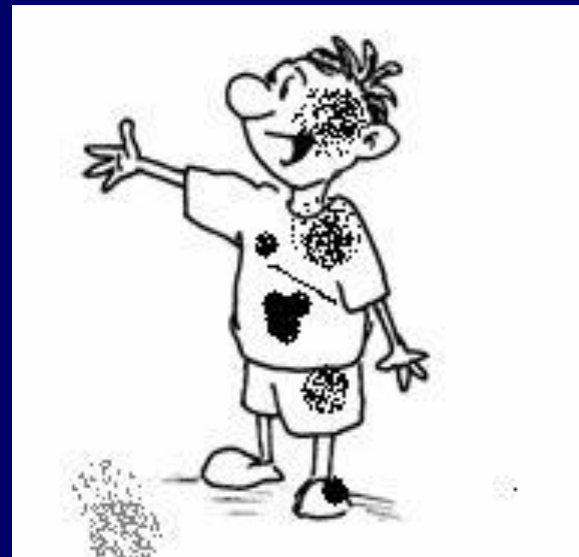
ТВОИ НОГИ СТАНОВЯТСЯ СИЛЬНЕЕ .

3. Чем больше ты сидишь, тем

ТВОИ НОГИ СТАНОВЯТСЯ СЛАБЕЕ.

ШЕСТОЙ ДОКТОР – ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

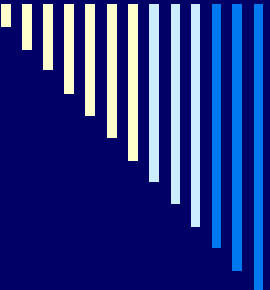
Жил на свете мальчик Пашка,
Но такой он был неряшка!
Уши мог не мыть годами,
Не давал их чистить маме.
Мыло в руки он не брал,
Ох, каким же грязным стал!



Согласны ли вы, что нужно...

- ☐ чистить зубы перед завтраком
- ☒ мыть руки с мылом
- ☒ постригать волосы и ногти
- ☐ всей семьей чистить зубы одной щеткой
- ☐ пользоваться чужим полотенцем
- ☒ следить за чистотой белья





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ !!!**

