

БУДЕШЬ ЗДОРОВЫМ—БУДЕШЬ СЧАСТЛИВЫМ!

ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Итак, ЗОЖ состоит из:

правильного питания;

спорта;

личной гигиены;

разных видов закаливания;

отказа или сведения к минимуму вредных привычек.



Питайся правильно!

Нужно употреблять только полезные продукты питания. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

Еда должна быть разнообразной.

Не менее 5 приемов пищи в сутки.



Ешьте жидкое.

Пейте много воды.



Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЧТО ЭТО?

Сегодня жизнь каждого технологий и соблазнов. В наше развитое время люди привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть максимум. Быстро работать, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Однако рано или поздно здоровье даст сбой. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать ЗОЖ. А что это такое вы узнаете в этом буклете.

р.п. Тонкино ЦДО

Ложкин Р.В.

Составляющие ЗОЖ



- Рациональное питание



- Режим дня



- Спорт (регулярные физические нагрузки)



- Отказ от вредных привычек



- Личная гигиена



- Психогигиена, хорошее настроение



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

«Золотые»

правила питания

1. Главное – не пере едайте!
2. Ешьте в одно и то же время.
3. Воздерживайтесь от жирной пищи.
4. Остерегайтесь острого и соленого.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно!
6. Ешьте больше овощей и фруктов.

Внимательно читайте состав продуктов!

Остерегайтесь :

1. Консервантов (обозначение E 100 и т.д.)
2. Глутамата Натрия—усилителя вкуса и аромата
2. Пальмового масла
3. Растительного жира
4. Модифицированного крахмала
5. ГМО

Особо вредные и запрещённые пищевые добавки E по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ:

E 102; E 104; E 110; E 120; E 121; E 122; E 123; E 124; E 127; E 128; E 129; E 131; E 132; E 133; E 142; E 151; E 153; E 154; E 155; E 173; E 174; E 175; E 180; E 214; E 215; E 216; E 217; E 219; E 226; E 227; E 230; E 231; E 233; E 236; E 237; E 238; E 239; E 240; E 249 ... E 252; E 296; E 320; E 321; E 620; E 621; E 627; E 631; E635; E 924 a-b; E 926; E 951; E 952; E 954; E 957.