

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это:

- ♦ рациональный режим дня;
- ♦ правильное питание;
- ♦ полноценный сон;
- ♦ двигательная активность;
- ♦ занятия физкультурой и спортом;
- ♦ пребывание на свежем воздухе;
- ♦ отсутствие вредных привычек.

ЖИВИ СПОРТИВНО!

Спорт - это главная составная часть физической культуры. Спорт - это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.

Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

ПИТАЙСЯ РАЗУМНО!

Питание является необходимым и первым условием жизни.

Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы. Правила здорового и правильного питания.

Первое - это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе - в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье, соблюдать режим питания - 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



**Бюджетное учреждение
ХМАО—Югры «Нижневартовский
многопрофильный реабилитационный
центр для инвалидов»**

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



**ХМАО - Югра,
г. Нижневартовск,
ул. Интернациональная 24А
E-mail: Nvreabilcentr@admhmao.ru
Интернет-сайт:
<https://нижневартовский-мрц.рф>**

г. Нижневартовск

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психологическое и физическое здоровье.

Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:



1. Определите, что Ваш стиль здоровый образ жизни и четкое его придерживайтесь.
2. Берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве.

3. При существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры.
4. Будьте умеренными во всем.
5. Не полнейте, чтобы затруднять работу всего организма, убыстряя процесс старения.
6. Не объедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивыми к заболеваниям.
7. Меню должно соответствовать вашему возрасту.



8. Будьте всегда доброжелательными, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе.
9. Не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение.
10. Любите близких, они ваша главная ценность в жизни.
11. Выберите такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение.



12. Занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.
13. Активно отдыхайте, отсутствие возникновения ряда болезней.