

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





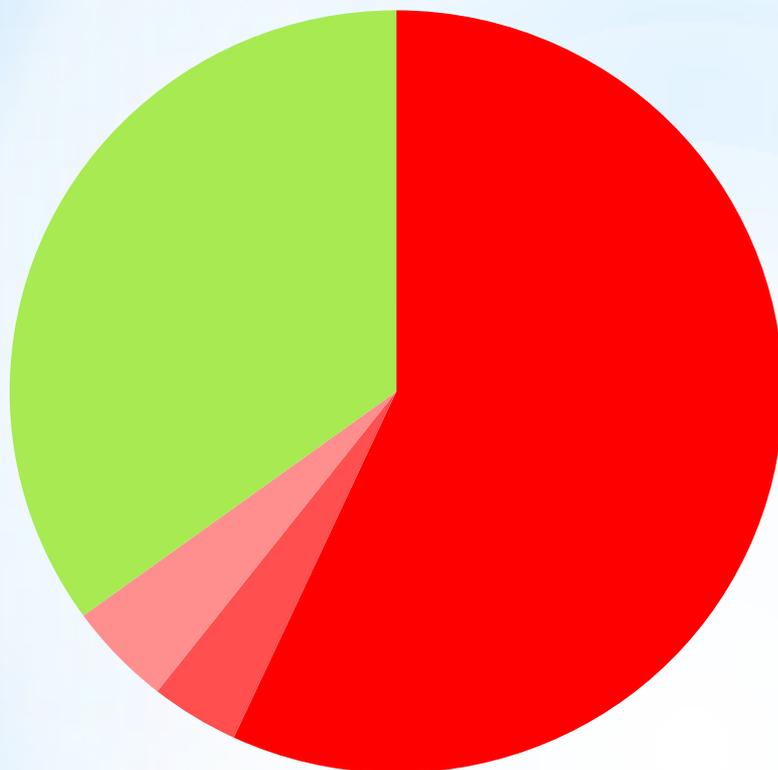
От чего зависит здоровье человека?



Что изменилось?



Статистика причин смертности

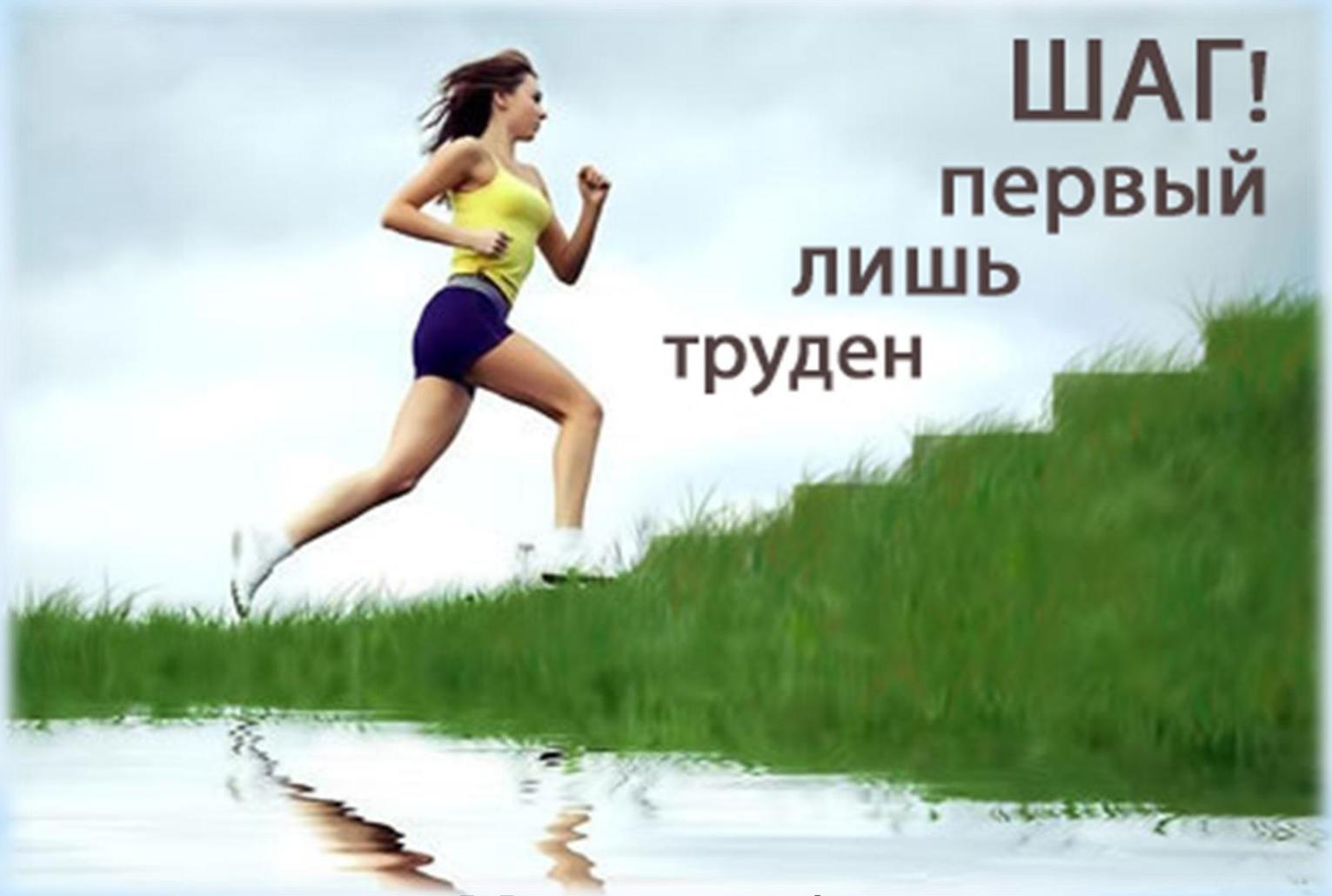


- сердечно-сосудистые заболевания 56,9%
- болезни органов дыхания 3,7%
- болезни пищеварительной системы 4,4%
- другие причины 35%

**Неправильный образ жизни
- причина высокой
смертности**



Я хочу быть здоровой!
Я могу быть здоровой!
Я буду здоровой!



ШАГ!
первый
лишь
труден

Часть 1.
С чего начать?



Рациональное питание



Закаливание



Общая гигиена
организма



Физическая активность

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



Отказ от вредных
привычек

**Основные составляющие
здорового образа жизни**

Правильное питание

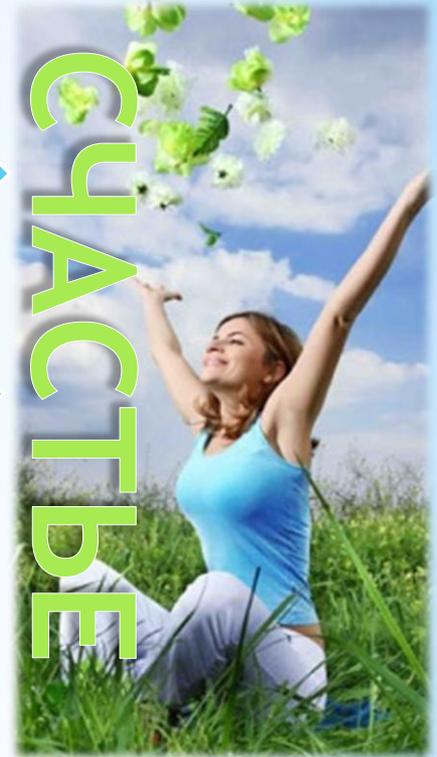
Даёт энергию для физической активности

Физическая активность

Повышает тонус мышц, ускоряет обмен веществ, повышает иммунитет организма, улучшает внешность

Уверенность в своих силах

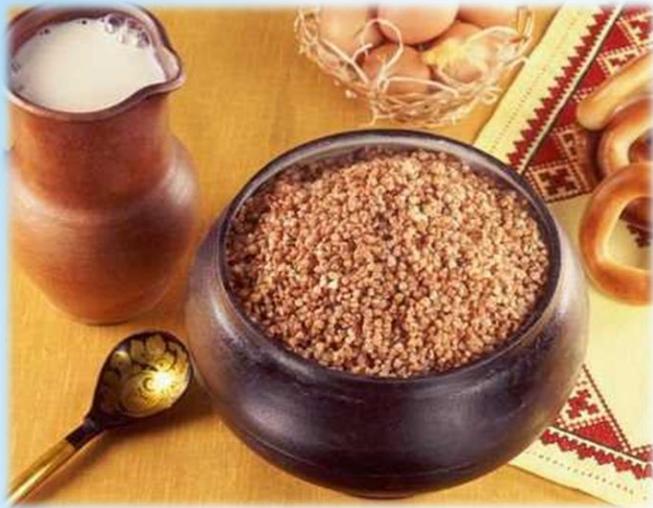
Позволяет быстро достигать поставленные цели, приносит успех во всех сферах жизни



В здоровом теле -
здоровый дух



Часть 2. Правильное питание



Наше питание очень
отличается от того,
что ели наши предки



**Натуральные продукты это
«качественное» топливо для
нашего организма**



**Режим питания
нарушать нельзя!**



Часть 3. Физическая активность



Движение - это жизнь



**Чрезмерные нагрузки
мучительны и вредны**



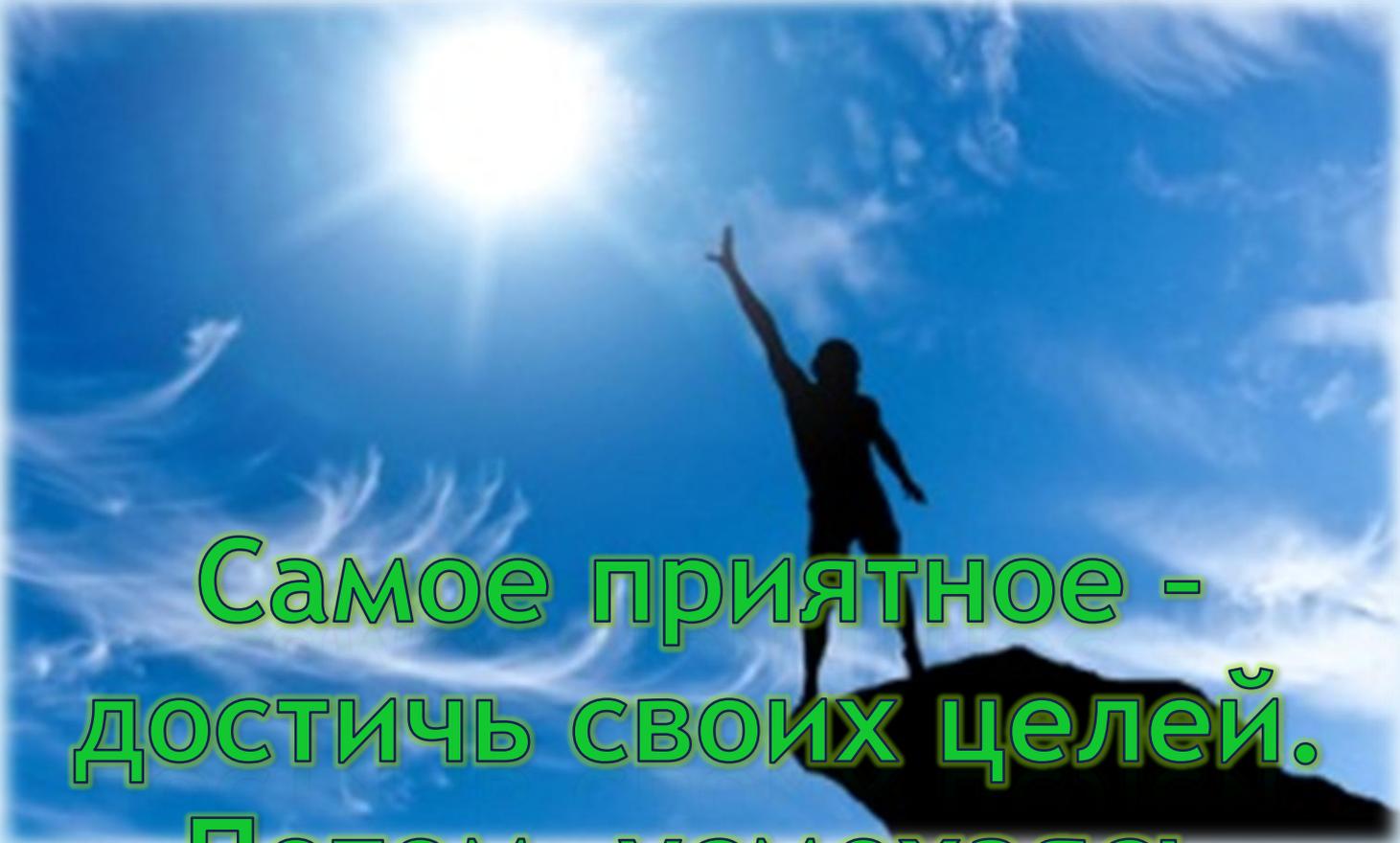
Утренняя
зарядка помогает
нам проснуться



**Физические нагрузки могут
быть приятными.
Например - прогулка**



**Здоровый образ жизни
должен приносить радость и
удовольствие**

A silhouette of a person standing on a dark, rocky outcrop or cliff edge. The person's right arm is raised high, pointing towards a bright sun in a clear blue sky. The sun is positioned in the upper left quadrant of the image, creating a lens flare effect. The sky is filled with wispy white clouds. The overall scene conveys a sense of achievement and aspiration.

Самое приятное -
достичь своих целей.

Потом, усмехаясь
смотреть вниз на тех,
кто в тебя не верил