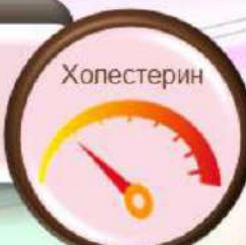


ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

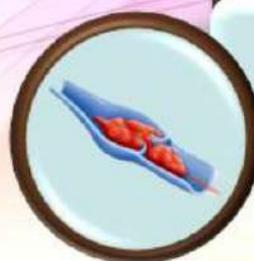


Снижает уровень холестерина



Уменьшает риск тромбообразования

Способствует снижению избыточной массы тела



Снижает риск развития инфаркта, инсульта

Улучшает самочувствие и настроение



Снижает риск развития сахарного диабета



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Употребляйте не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар

Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки

Ограничьте потребление трансжиров (маргарин, магазинная выпечка)

Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна

Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище





Рязанская область

3 - 9
АПРЕЛЯ



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
(в честь Всемирного дня
здравья)



**Здоровому образу жизни
нужно начинать следовать
в молодости,
потом уже поздно**

МИФ 4

ЗОЖ — это для молодых!?

Чем раньше человек начнет относиться к себе с заботой, тем у него больше шансов сохранить здоровье на долгие годы. Но начать никогда не поздно. Для ЗОЖ нет противопоказаний!





«Чем больше спорта, тем лучше»

МИФ 3

ЗОЖ — это много спорта?



Не стоит путать спорт и физическую активность. Речь идет не об изнуряющих ежедневных тренировках. Достаточно просто выходить на прогулку средней интенсивности на свежем воздухе, принимать контрастный душ утром и делать суставную гимнастику для бодрости



Здоровая еда дорого стоит

МИФ 2

ЗОЖ – это дорого!?



Когда вы начинаете планировать рацион, исключается возможность спонтанных покупок. А это серьезная расходная часть бюджета. Доставка уже готовой еды из кафе значительно дороже, чем создание вкусного блюда из цельных продуктов дома



*Питание однообразное,
необходимо уделять время
активности, спать надо
ложиться вовремя*

МИФ 1

ЗОЖ – это скучно!?

*Делать выбор нужно всегда в пользу того, что
поможет сохранить баланс в организме*

*При ежедневном
разрушительном отношении к
себе даже стабильная система
рано или поздно даст сбой. Он
повлечет за собой множество
неприятностей. Одни можно
исправить, а некоторые, увы,
уже никогда не поддаутся
коррекции*





МИФЫ о ЗОЖ



Рязанская область

7
АПРЕЛЯ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ПСИХИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ



Правильно
питайтесь



Не забывайте о
хобби



Высыпайтесь

Избегайте стрессовых
ситуаций



КАК ОСТАВАТЬСЯ ПСИХИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ



Ведите здоровый
образ жизни



Уделяйте время
физической активности



Проводите больше
времени с близкими
людьми

