

Здоровый образ ЖИЗНИ

- это укрепление здоровья и профилактика болезней

Главные составляющие ЗОЖ:

Здоровое питание

>Режим питания должен быть разумным, максимально разнообразным и полезным.

>5 приемов пищи в сутки через 4-5 ч.

>Обязателен горячий завтрак (каша, омлет, сырники)

>Каждый день необходимо употреблять зерновые продукты, овощи, фрукты и ягоды, молоко и молочные продукты, мясо, курицу или рыбу.

>Полезные перекусы - это фрукты, творог, йогурт, орехи



**Тарелка здорового
питания**



Физическая активность

- > Делай утреннюю гимнастику.
- > Гуляй на свежем воздухе не менее 2,5-3 часов.

> Можно использовать пешие прогулки, прогулки с собакой, подвижные игры и занятия спортом на улице.

> Дома можно организовать активный отдых с помощью тренажеров, спортивных комплексов и упражнений с мячом или скакалкой или потанцевать.



Сон

- > Ложись спать в одно и то же время
- > Ограничивай после 19.00 эмоциональные нагрузки
- > Спи не менее 8 часов в сутки.



Преимущества прогулок на свежем воздухе:

тонизирующее влияние на нервную систему, оптимальная двигательная активность.

Личная гигиена

Не забывай:

- > Носить маску в общественных местах
- > Соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 м
- > Обрабатывать руки антисептическим средством
- > Мыть руки с мылом после прихода с улицы



Отказ от вредных привычек

- > Используй смартфон и компьютер не более 2-х часов в день
- > Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания, в фастфуде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара
- > Откажись от курения и алкоголя.

