

**Здоровым быть
модно!**





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Качество
наследственности
человека**

**Качество
образа жизни**

**Качество
внешней
среды**

**Качество
условий
жизни**

**Качество
медицины**

ЗДОРОВЬЕ



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.

А - активность

Б - бодрость

В - воля

Г - гордость

Д - дружба

Е - естественность

Ж - желание
творить

З - здоровье

И - искренность

К - красота

Л - любовь

М - молодость

Н -

настойчивость

О - образование

П - прогресс

Р - радость

С - спорт

Т - труд

У - уверенность

Ф - физическая
сила

Х - характер

Ц - цели

Ч - человеко-
любие

Ш - шанс

Щ - щедрость

Э - энтузиазм

Ю - юмор

Я - я знаю,

что

здоровым

быть

модно

всегда!

**4 привычки для
здоровья и
активного
долголетия:**

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



СОБЛЮДЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА



НЕБОЛЬШИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ до 2,5 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ



ТУРИЗМ.



ВЕЛОТУРИЗМ.







ФИТНЕСС

- кардио- и силовая АЭРОБИКА
- СТРЕТЧИНГ - аэробика
- ПИЛАТЕС
- КАЛЛАНЕТИК
- восточные единоборства: ЙОГА,
ТАЙ-ДЗИ, КАРАТЕ - и
КИКБОКСИНГ - аэробика

ПИЛАТЕС.



БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье