

# 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.

