Здоровый образ жизни

fppt.com

fppt.com

Что входит в ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- Правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- оптимизм.

fppt.com

Полезные привычки

- Завтракайте каждый день

fppt.com

- Высыпайтесь

7-10 часов в ночь

fppt.com

- Активно общайтесь

fppt.com

- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.

fppt.com

- Следите за здоровьем своих зубов

fppt.com

•Если перекусываете, то только здоровой пищей.

•Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.

fppt.com

- Пейте зеленый чай.

fppt.com

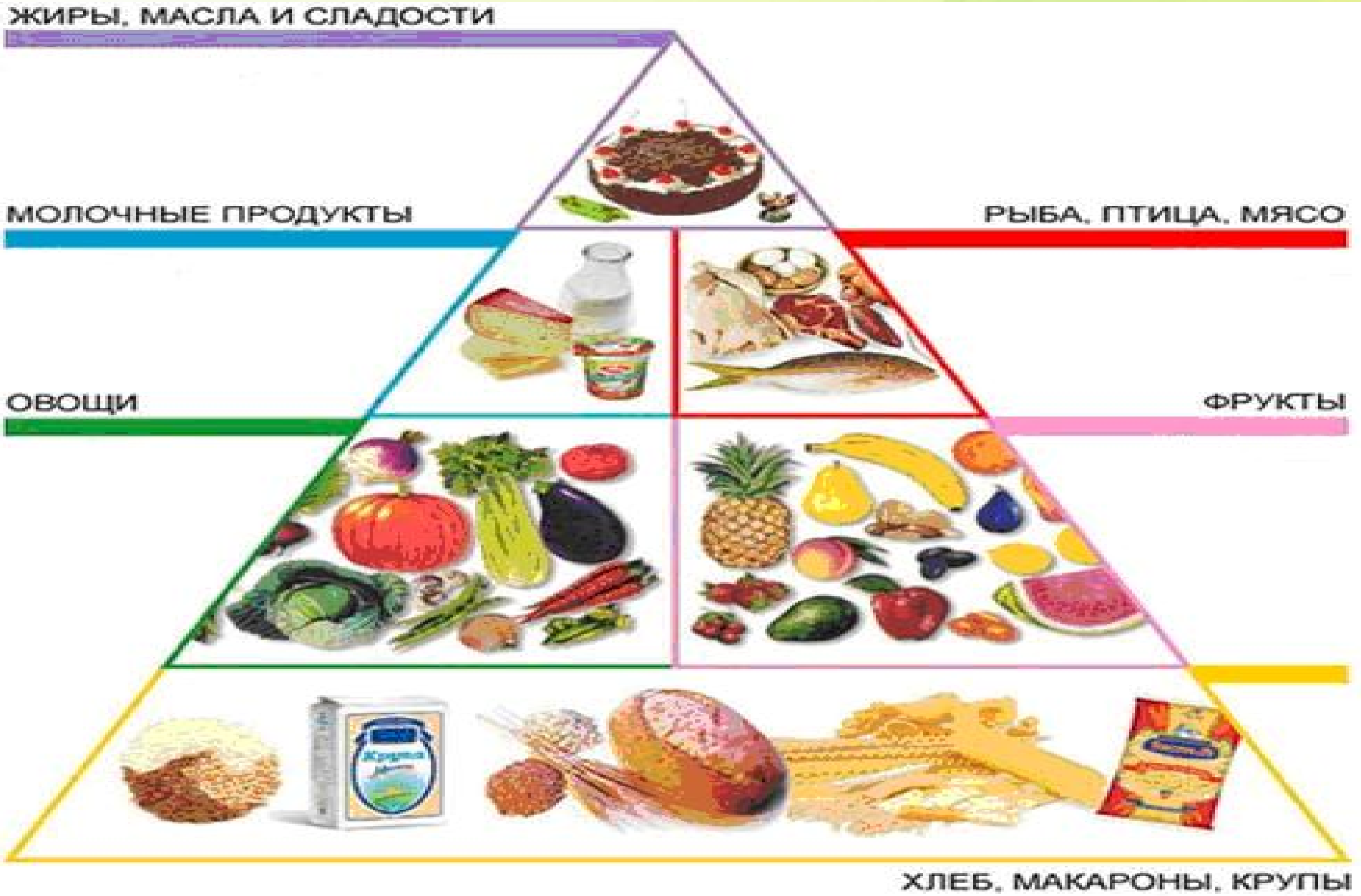
•Двигайтесь как можно больше!

20 шагов= -1калория

30 минут в день!

fppt.com

Правильное питание



Как правильно принимать пищу

1.Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок

2.Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.

3.Тщательно пережевывайте пищу.

- Перерыв между блюдами 5-10 минут
- Завтрак 30 минут
- Обед 40 минут
- Ужин 30 минут

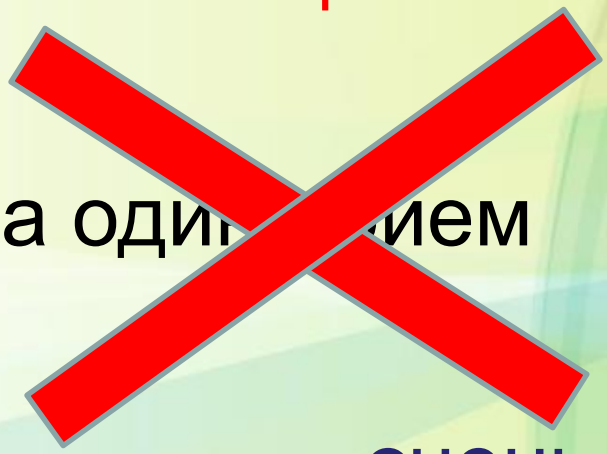
fppt.com

4.Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

fppt.com

5.Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.

очень горячая пища



за один прием

очень холодная пища

fppt.com

6.Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.

- Перед легкой работой 15 мин.
- Перед тяжелой работой 30 мин.
- Перед серьезными занятиями спортом 1 час

fppt.com

Идеальный завтрак

Топ-10 «утренних» продуктов:

- Апельсиновый сок
- Ржаной хлеб
- Йогурт
- Сыр
- Куриное мясо
- Мёд
- Кофе/черный чай
- Белый хлеб/тосты
- Мармелад/джем
- яйца

fppt.com

Идеальный обед

- Овощной салат
- Нежирный суп
- Мясо/рыба

fppt.com

Идеальный ужин

- Овощной салат
- Небольшой кусочек отварной рыбы/нежирног мяса

fppt.com

Основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Энергия человека расходуется на

- поддержание температуры тела,
- выполнение всех процессов в организме,
- совершение мышцами механической работы на переваривание и усвоение пищи.

fppt.com

Количество калорий, необходимых человеку, зависит от

- выполняемой работы,
- физической активности,
- пола,
- возраста,
- географической широты (холодный или жаркий климат).

Необходимое вам количество калорий =

ваш вес × 28

fppt.com

ИМТ = масса тела/*кг*

рост^2 /метры

- *Если ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.*
- *ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела.*
- *ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса.*

fppt.com

Витамины

fppt.com

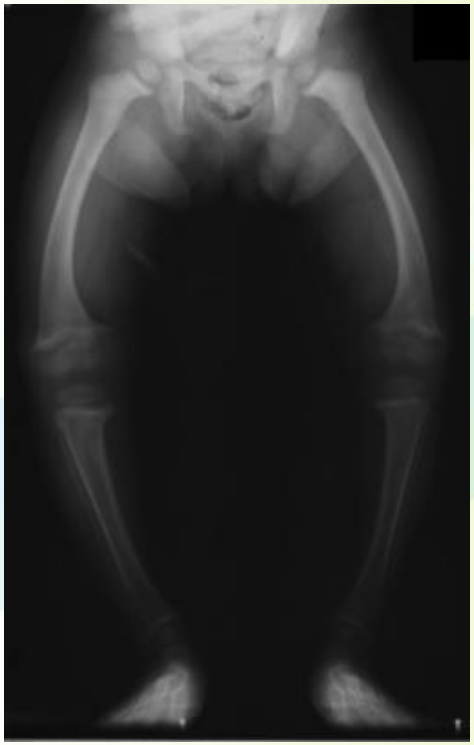
Витамин А

- Рост
- Формирование кожных покровов и опорно-двигательного аппарата
- Глаза и слух

fppt.com

Витамин Д

Недостаточное количество этого витамина приводит к рахиту - заболеванию детей грудного и раннего возраста, протекающему с нарушением образования костей.



fppt.com

Витамин Е

- Продлевает жизнь человека,
- Увеличивает мышечную массу

(часто необходимо спортсменам)

fppt.com

Витамин С

Нехватка витамина С

ведет к

- кровотечениям из носа, десен,
- появлению синяков,
- ухудшению иммунитета.

fppt.com

БАДы – биологически активные вещества

fppt.com

fppt.com

fppt.com

fppt.com

Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»

fppt.com

fppt.com