

#ЗОЖ

КАК БЫТЬ здоровым?

7 апреля Всемирный день здоровья



Питайся правильно!



1. Питайтесь регулярно
2. Добавь в свой рацион полезные продукты
3. Старайся есть меньше сладкого и соленого
4. Скажите "нет" полуфабрикатам и фаст-фуду
5. Пей больше воды!

Откажись от вредных привычек, нормализуй сон и режим дня!

1. Здоровье несовместимо с вредными привычками!
2. Организуй правильно свой день: отдыхай столько же, сколько работал!
3. **Сон чрезвычайно важен для организма! Ложись спать до 23.00, чтобы организм успел восстанавливаться!**



Выдели 30 минут в день для физической активности!



1. При любом удобном случае, вставай и двигайся!
2. Регулярность - залог успеха: тренируйся каждый день хотя бы по чуть-чуть!
3. Заниматься физической активностью на свежем воздухе вдвойне полезнее!