

Правила здорового образа жизни

Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.



Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте. Закаляйте свой организм.

Здоровый образ жизни —

образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



452009 РБ г. Белебей ул. Красная,134
Центральная детская библиотека
Тел: (834786) 4-10-95
Эл. Почта: belebeicdb@mail.ru
Сайт: <http://www.cdb.belebeycbs.ru>
ВК: <https://vk.com/cdb.belebey>

МАУК «ЦЕНТРАЛЬНАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»
БЕЛЕБЕЕВСКОГО РАЙОНА РБ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

ВЫБИРАЙ ЗОЖ!



БЕЛЕБЕЙ

2024

ЕШЬТЕ БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (кефир, простоквашу, творог, сметану и проч). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Совет

Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз



Стихи про витаминки

Витамин А

Помни истину простую —
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С!

Леонид Зильберг

СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!

**СПОРТ САМ ПО СЕБЕ -
ОТЛИЧНОЕ ЛЕКАРСТВО.**

**ВЕДЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО УКРЕПИТЬСЯ
ФИЗИЧЕСКИ, НО И РАЗВИВАЮТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ, УПОРСТВО В
ДОСТИЖЕНИИ
ЦЕЛЕЙ, НЕЗАУРЯДНУЮ ВЫДЕРЖКУ.
ВЫ БУДЕТЕ ГОТОВЫ ФИЗИЧЕСКИ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ К ПОДВИГАМ В
ВАШЕЙ ЖИЗНИ.**



Ежедневная утренняя зарядка —
обязательный минимум физической
нагрузки на день.

Необходимо сделать её такой же
привычкой, как умывание по утрам.