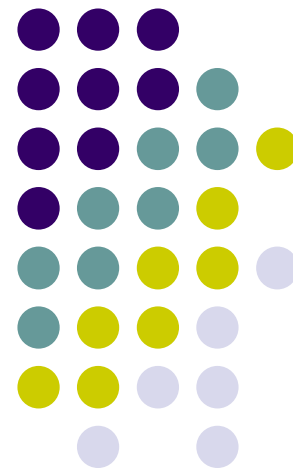


Здоровый образ жизни



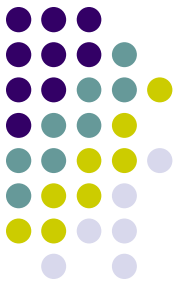
Здоровье



- Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести [здоровый образ жизни](#)

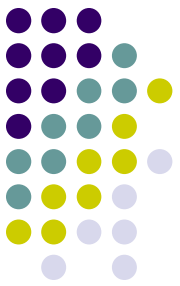


Образ жизни здорового человека



- Правильное питание
- Гигиена
- Движение, физкультура и спорт
- Закаливание
- Здоровый сон
- Отказ от вредных привычек
- Витамины

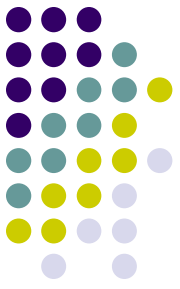
Правильное питание



- Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.



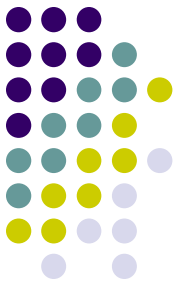
Гигиена



- **Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода.

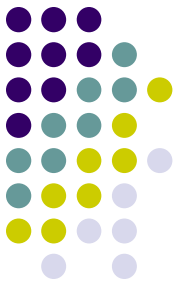


Движение, физкультура и спорт



- Движение – это жизнь! Физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток [ВИТАМИНОВ](#), минеральных веществ, кислорода и т.п. пр

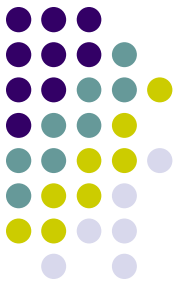
Закаливание



- Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.



Здоровый сон



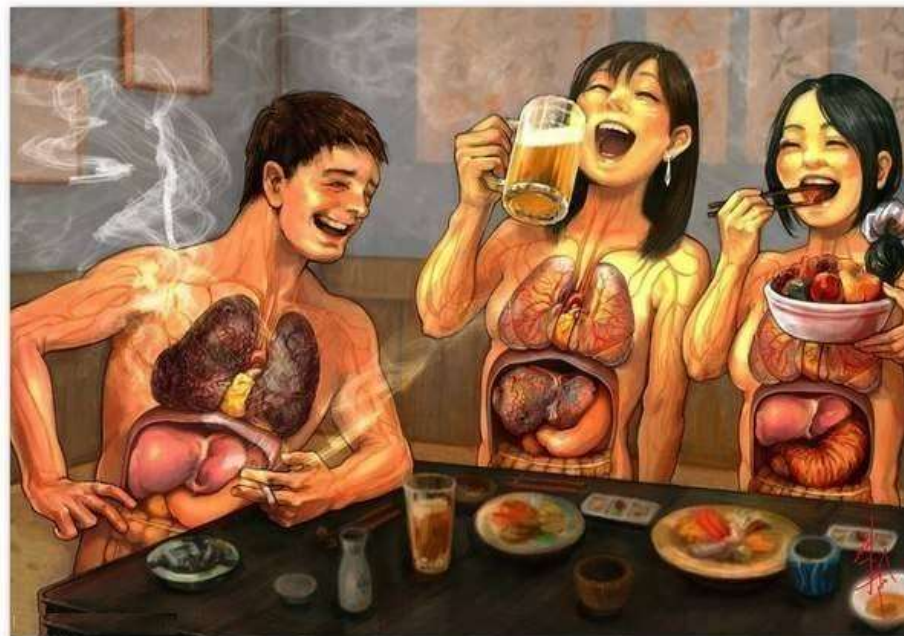
- Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья.



Отказ от вредных привычек



- Вредные привычки - одна из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками.



Витамины



- Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С. Цитрусовые — великолепный источник витамина С.

Давайте будем здоровы!!!

