

СЛОГАНЫ ЗОЖ:



1. Долой курение и пиво!
От спорта больше позитива!

Спорт — это жизнь,
а жизнь — это до-
рога. Выбери
правильный путь!

З. Спорт — это серье-
зно! Без спорта
жить нельзя! Это знает каж-
дый: и он, и ты, и я!

7 правил ЗОЖ:

1. Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.
2. Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей. То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.



3. Как можно больше двигаться, ходить и как можно меньше сидеть. И особенно, если ваша работа связана с тем, что вам нужно много сидеть, то делайте хотя бы каждый час перерыв на 5 минут. Встаньте, пройдитесь, разомните шею, спину, потянитесь.
4. Активно заниматься спортом.
5. Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.
6. Следить за гигиеной (мыть руки перед едой и т.п.).
7. Эмоции. Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу.

ЗОЖ (Здоровый образ жизни)

