



Служба
здоровья

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





Служба
здоровья

ЗОЖ

заряди организм жизнью



Правильное питание



Физическая активность



Соблюдение режима дня



Отказ от вредных
привычек

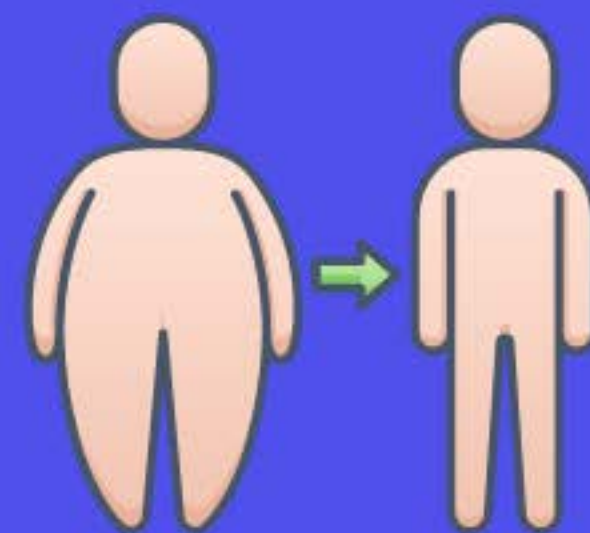


Служба
здоровья

3

*угрозы здоровью, которые
ты можешь предотвратить:*

Ожирение



Зависимость

Депрессии





Служба
здоровья

4 правила здорового образа жизни, чтобы стать счастливым:

- 1. Отказ от вредных привычек**
- 2. Занимайтесь спортом**
- 3. Ешьте в день не менее 500 гр овощей и фруктов**
- 4. Не нарушайте режим сна (не более 7-8 часов)**



Служба
здоровья

Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение



Большой заряд сил и
ЭМОЦИЙ



Жизнь без стресса и
депрессии



Замедление процесса
старения



Жизнь без болезней