



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ

ПОДГОТОВИЛА ПСИХОЛОГ ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП»
ОСОКИНА ИРИНА ЮРЬЕВНА

Здоровое питание

Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки и рыбу.



Физическая активность

Обязательно делайте зарядку по утрам. Выберите для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет.



Хороший сон

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем засыпать лучше до полуночи – это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Спальное место должно быть удобным и комфортным. Не наедайтесь на ночь!



Режим дня и личная гигиена

Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать. Личная гигиена – залог здоровья, ее несоблюдение может быть поводом развития опасных болезней.



Уход за кожей лица
нужно проводить
2 раза в день -
утром и вечером.

Комплекс процедур
всегда индивидуален
и зависит от типа кожи
и ее состояния.



Устойчивость к стрессу

Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.



Интеллектуальное развитие и духовное самочувствие

Узнавая что-то новое, мы тренируем мозг, а значит, развиваем умственные способности, а оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.



Отказ от вредных привычек

Табакокурение , алкоголь, наркотики – все это приносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.





***ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ
И УДАЧИ!***