

Знаменитая фраза -  
здоровье не купишь.  
И добавим -  
Взаимы его не  
возьмешь. ...



## Спорт

1. Каждый день гуляйте как минимум 20 минут.
2. Проходите пешком некоторое расстояние на или с работы.

Ходьба - простейший вид фитнеса для всех желающих. Она не требует специальной подготовки и присутствия тренера. Ходьба помогает стать стройнее и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Научно доказано - ежедневная 30-минутная пешая прогулка продлевает жизнь в среднем на 2 года!

3. Не менее раза в неделю ходите в спортзал.
4. Активно проводите выходные.

Если вы работали целую неделю, займитесь чем-то новым и интересным на выходных. Сходите на каток, в парк на пикник, съездите за город. Пусть каждые выходные запоминаются вам чем-то особым!

5. Делайте зарядку во время перерывов / рекламы.

Если вы чувствуете, что устали работать, а это обычно происходит каждые 40-50 минут, встаньте, потянитесь, сделайте пару отжиманий или приседаний. То же самое можно делать и во время отдыха и просмотра телевизора: как только началась реклама, встаньте и выполните упражнения.

## Правила здорового образа жизни



## Живи спортивно!

**Спорт** – это главная составная часть физической культуры.

**Спорт** – это метод физического воспитания.

Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



## Правила питания



1. Кушайте фрукты до обеда.
2. Не пользуйтесь торговыми автоматами.
3. Раз в неделю устраивайте вегетарианский обед или ужин.
4. Перейдите на хлеб из непросеянной муки (отрубной хлеб).
5. Кушайте обезжиренные или 1% молочные продукты.
6. Пейте минеральную воду.
7. Пейте чай на травах.
8. Старайтесь не пить напитки с молоком.

Наш организм устроен таким образом, что мы иногда принимаем легкую жажду за чувство голода. Поэтому, как только вы почувствуете желание побаловать себя чем-то съестным, выпейте немного чистой воды. К тому же вода полезна для человеческого организма, и в день нужно выпивать не менее 2-х литров.

