

4) Научитесь готовить.

5) Следите за своей гигиеной. Регулярно мойте руки, после посещения туалетной комнаты дома или в общественных местах.



6) Поддерживайте свою иммунную систему. Очень сложно быть энергичным и следить за полезными привычками тому, кто постоянно борется с недомоганиями, холодами и инфекциями и другими симптомами слабой иммунной системы.

Советы:

1. Не нервничайте. Сохраняйте спокойствие и почаще пробуйте что-то, что вы никогда раньше не делали.
2. Ешьте сельдерей, ведь он сжигает больше калорий, чем добавляет.
3. Самообразовывайтесь. Каждый день есть возможность узнать что-то новое.
4. Когда вы чувствуете, что организму нужен отдых, прислушивайтесь к нему. Если мы следим за своим организмом, то у него будет возможность и время восстанавливаться.
5. Повысьте потребление антиоксидантов, чтобы уменьшить риск таких опасных болезней, как рак, сердечная недостаточность, атеросклероз и прочих.

Предостережения:

Перестраивайтесь на новый стиль постепенно. Вы ведь не хотите шокировать свою нервную систему. Если вы пробуете новые физические упражнения или режим питания, то проконсультируйтесь с врачом. Всегда будьте осторожны, если речь идёт о вашем здоровье!



Источники: https://medaboutme.ru/upload/medialibrary/41d/shutterstock_272962934.jpg
<http://союзженскихсил.рф/upload/main/919/9194bb1a6f6c663c85978d511fab0121.jpg>
<http://bm.img.com.ua/berlin/storage/orig/2/c8/4d6a6edfa87dc826c4d1c5b015714c82.jpg>
<https://4tololo.ru/files/images/20142612153532.jpg>
<https://www.firestock.ru/wp-content/uploads/2014/09/photodune-4386912.jpg>
<http://www.islam.ru/sites/default/files/img/2017/news/b262dd10-15fb-44ba-b818-7b5bc58945dc.jpg>
https://yellmed.ru/static/yellmed_news/8bf6a30d61d02526c4d07c590bfa818d.jpg
<https://ru.wikihow.com/быть-здоровым>
https://content-30.foto.my.mail.ru/community/academy.health/_groupsphoto/h-202.jpg
<https://www.kroha.net/images/articles/>

МБОУ «КЛЮЧЕВСКАЯ СОШ №1»

Межрайонный конкурс буклетов
«Мы выбираем будущее!»

Как быть здоровым



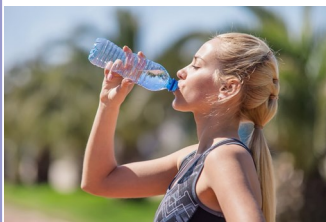
Выполнила: Манторова Снежана,
ученица 9 «Б» класса
Руководитель: Пилипенко Олег
Михайлович, учитель биологии

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Каждый из нас хочет быть здоровым и прожить долгую жизнь, не тратя её на различного рода недуги. Чтобы быть здоровым и многого достичь в жизни, нужно следовать рекомендациям. Именно это мы и рассмотрим в нашей статье.

1. Придерживайтесь здоровой диеты

1) Пейте больше воды. Вода помогает поддерживать правильную температуру тела, выводит токсичные вещества, которые являются результатом обмена веществ. Вода очищает кожу и почки, помогает контролировать аппетит и держит вас в тонусе.



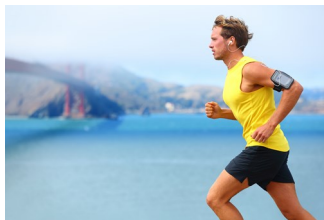
- 2) Завтракайте.
- 3) Хорошо питайтесь в течение дня.
- 4) Ешьте в правильное время.
- 5) Начните потреблять немного меньше мяса.

6) Читайте этикетки на упаковке продуктов.



2. Составьте план упражнений

1) Поддерживайте форму. Это не только поможет вам сбросить вес и стать более уверенным в себе, но также принесёт множество положительных изменений в ваш организм и сознание.



2) Поддерживайте здоровый вес.

3) Перекрёстные тренировки. Различные физические упражнения не только улучшают работу ваших мышц,

но также позволяют вам не скучать. Вашим мускулам будет полезно то, что вы делаете.

4) Тренируйтесь с умом.

5) Откройте для себя новые возможности.

3. Будьте здоровы эмоционально

1) Думайте позитивно.

2) Будьте довольны всем.

3) Думайте уже! Гораздо проще быть эмоционально здоровым и счастливым, если вы сосредоточены на чем-то.



4) Управляйте стрессом. Если в вашей жизни много стрессов, то все остальное отходит на второй план.

5) Выбирайте друзей с умом.

6) Будьте всегда заняты. Один из лучших способов – это говорить себе “У меня столько дел сегодня!”. Вы будете как будто постоянно заняты.

7) Делайте паузы.

8) Найдите эмоциональный баланс.



4. Здоровая повседневная жизнь

1) Перестаньте искать приключения и риск. Ненужный риск плохо сказывается на организме и на разуме.



2) Делайте физические упражнения несколько раз в неделю.

3) Хорошо отдыхайте по ночам.

