

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Занятие спортом

Умеренные физические нагрузки
*стимулируют физиологические процессы в организме человека;

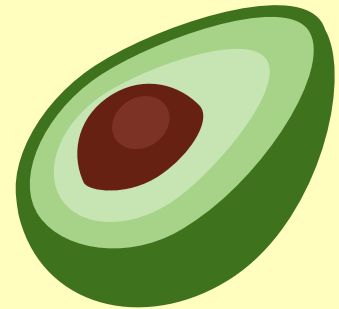
*улучшают самочувствие, иммунитет, умственную работоспособность;

* повышают настроение.

Рациональное питание

- это полноценный рацион, в котором должны присутствовать все полезные продукты:

- Овощи
- Фрукты
- Молочная продукция
- Мясо
- Рыба
- Злаки



Правильный режим труда и отдыха

Чередуй периоды и продолжительность работы и отдыха -это способствуетулучшению здоровья и повышению работоспособности.



Всемирный день здоровья 2021