

4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ

2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?

Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение

Большой заряд сил и энергии

Жизнь без стресса и депрессий

Замедление процесса старения

Жизнь без болезней



Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗОЖ

заради

организм

жизнью

3 УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ, которые ты можешь предотвратить:

ОЖИРЕНИЕ

Сегодня в Беларуси около 26% людей страдают лишним весом, хотя еще в 2011 году число таких пациентов достигало 21%, ожирение зафиксировано у 42% мужчин и 63,5% женщин

ЗАВИСИМОСТЬ

В Беларуси курит каждый четвертый человек старше 16 лет.

ДЕПРЕССИИ

В Беларуси депрессия почти у полумиллиона человек, а из 100 жителей Республики Беларусь 3-4 человека страдает психическими расстройствами.