



## ЗОЖ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Используй этот чек-лист каждую неделю, чтобы оставаться здоровым!

### ЕЖЕДНЕВНО

ПОДЪЕМ	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
--------	----	----	----	----	----	----	----

#### ВОДА



#### ЗАРЯДКА



#### ФРУКТ



#### ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



#### ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ОТБОЙ	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
-------	----	----	----	----	----	----	----

## 30 дней зарядки



Обещаю себе делать зарядку, чтобы улучшить своё самочувствие

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○					

Быть здоровым - это модно!  
 Дружно, весело, задорно  
 Становитесь на зарядку.  
 Организму - подзарядка!  
 Знают взрослые и дети  
 Пользу витаминов этих:  
 Фрукты, овощи на грядке -  
 Со здоровьем все в порядке!  
 Также нужно закаляться,  
 Контрастным душем обливаться,  
 Больше бегать и гулять,  
 Не ленится, в меру спать!  
 Ну а с вредными привычками  
 Мы простимся навсегда!  
 Организм отблагодарит -  
 Будет самый лучший вид!

г. Горно-Алтайск  
 пр-т Коммунистический, 89  
 Тел: 8(388 22)-6-30-79  
 E-mail:  
[aura-kcson@yandex.ru](mailto:aura-kcson@yandex.ru)  
 Наш сайт в сети Интернет:  
[www.aura-kcson.ru](http://www.aura-kcson.ru)



Автономное учреждение  
 Республики Алтай  
 «Комплексный центр  
 социального обслуживания населения»

## Мой выбор – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



г. Горно-Алтайск, 2022

# Основные принципы здорового образа жизни

## Хорошо высыпайтесь

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

- высыпаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть;
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать;
- перед сном нужно проветрить помещение, спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно;



- не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.

## Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха и 8 часов сна.

## Соблюдайте правила личной гигиены

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

## На зарядку становись!



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

## Режим питания нельзя нарушать

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты,.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса,



рыбу, птицу, яйца и бобовые.

6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков.

7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.

8. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.

## Откажитесь от вредных привычек

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.



## Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.



Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!