



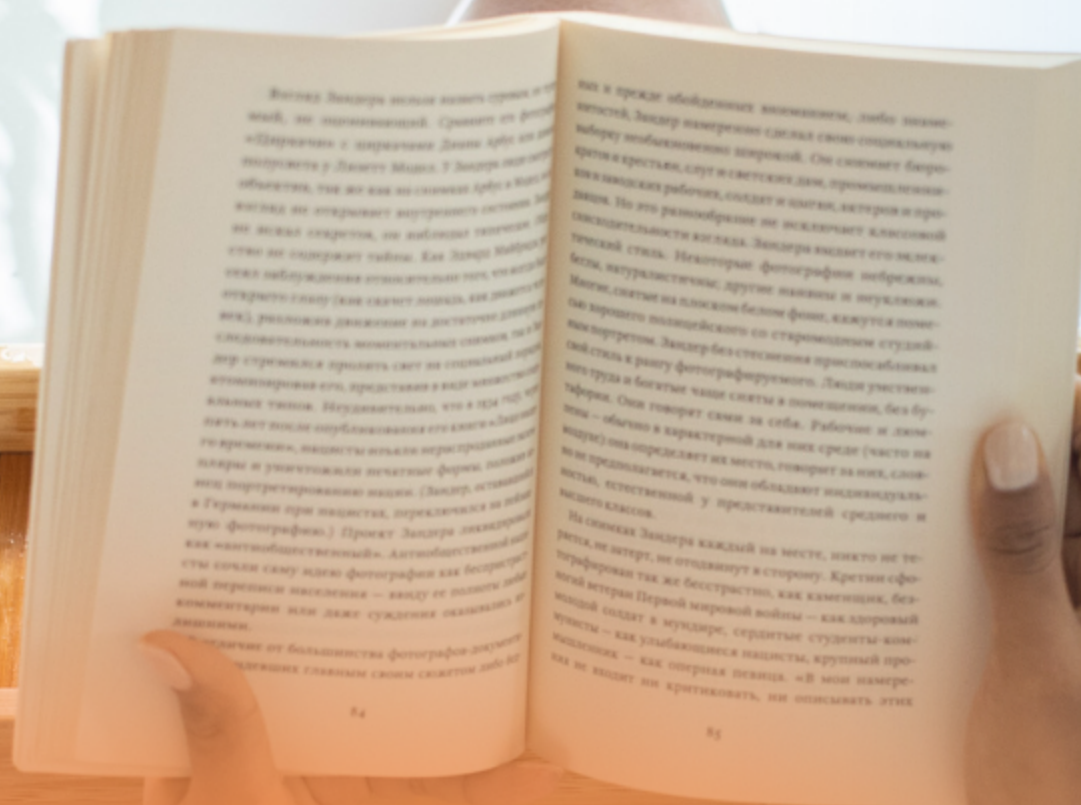
# Быть здоровым — здорово!

## СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- рацион должен быть разнообразным и сбалансированным
- откажитесь от фаст-фуда в пользу фруктов и овощей
- старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна







## Быть здоровым — здорово!

### ОРГАНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

- правильно чередуйте работу и отдых
- избегайте переутомления





## **Быть здоровым – здорово!**

### ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

- спите не менее 8 часов
- ложитесь спать до полуночи – это наиболее благоприятное время для сна





# Быть здоровым – здорово!

## БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

- делайте зарядку по утрам – это придаст энергии на целый день
- выберите вид спорта, который вам нравится и будет доставлять удовольствие







**Быть здоровым – здорово!**

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК –  
КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ







## **Быть здоровым – здорово!**

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

- тренируйте мозг с помощью головоломок, чтения, логических игр







**Быть здоровым – здорово!**

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

- несоблюдение может стать причиной развития инфекционных заболеваний







## **Быть здоровым – здорово!**

### **РАЗВИВАЙТЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ**

- старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам
- контролируйте эмоции и относитесь к любой ситуации проще







**Быть здоровым – здорово!**

Проходите диспансеризацию и  
профилактические осмотры

Выполняйте врачебные предписания







Поделись информацией  
с друзьями и близкими

