

В чем основа здорового образа жизни?



**Здоровый образ жизни это—**

- - рациональный режим дня
- - правильное питание
- - полноценный сон
- - двигательная активность
- - занятия физкультурой и спортом
- - пребывание на свежем воздухе
- - отсутствие вредных привычек



## Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

## Питайся разумно!

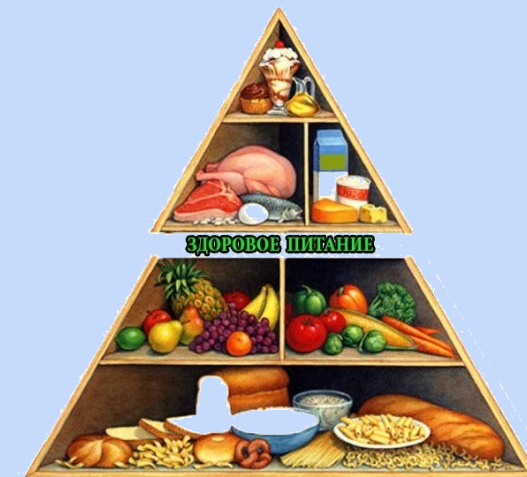
Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

### Правила здорового и правильного питания

**Первое** – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

**Второе** – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

**Третье**, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



## Береги здоровье!



Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья. Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.

**НЕ БОЛЕЙТЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Ждем вас по адресу:

г. Строитель,  
ул. Юбилейная, 1

Центральная библиотека Яковлевского района

**Часы работы:**

Ежедневно с 10.00 до 20.00

Выходной - понедельник

**Телефон:** 5-07-63

**Сайт:** <http://yakovlibl.ru/>

МБУК «ЦБ Яковлевского района»  
Методико-библиографический отдел



Памятка читателю

г. Строитель  
2017