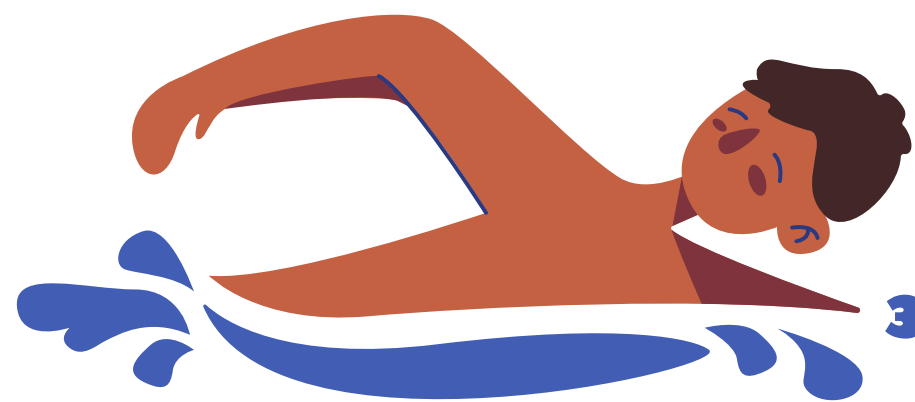




Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы

занимайтесь спортом – физическая нагрузка улучшает общее состояние и выводит токсины из организма. Отжимания – способствуют лучшей работе легких и сердца. Упражнения на пресс улучшают работу желудочно-кишечного тракта.



закаляйтесь! – это укрепляет нервную систему, положительно влияя на сердце и сосуды, нормализуя обмен веществ.

сон – один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Но больше 8 часов спать не рекомендуется.

одним из основных аспектов здорового образа жизни является **ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**





Важнейшим элементов здорового образа жизни является рациональное питание

Строгое соблюдение ритма приема пищи.



Отучаться насыщаться пищ до предела.

Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.

Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

