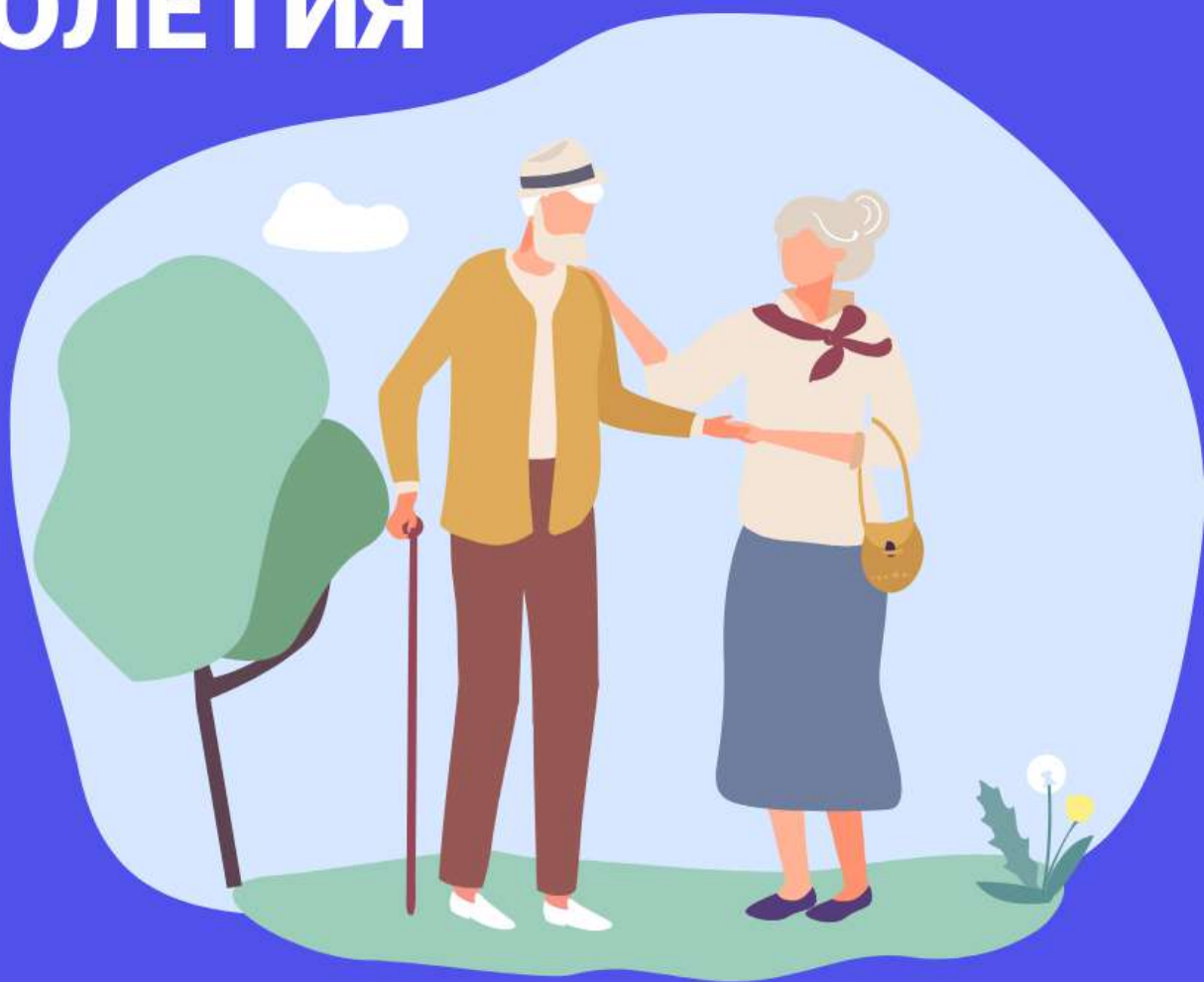




Служба  
здоровья

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





Служба  
здоровья

10 000

шагов необходимо  
делать каждый день





Служба  
здоровья

# ЗОЖ

*заряди организм жизнью*



Правильное питание



Физическая активность



Соблюдение режима дня



Отказ от вредных  
привычек



Служба  
здоровья

# 30

**минут нужно ежедневно  
уделять на прогулку**



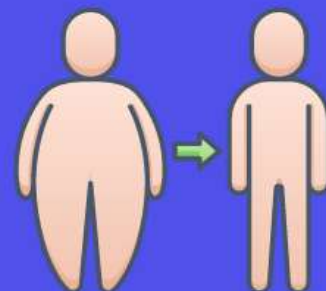


Служба  
здоровья

**3**

*угрозы здоровью, которые  
ты можешь предотвратить:*

**Ожирение**



**Зависимость**

**Депрессии**





Служба  
здоровья

## **4 правила здорового образа жизни, чтобы стать счастливым:**

- 1. Отказ от вредных привычек**
- 2. Занимайтесь спортом**
- 3. Ешьте в день не менее 500 гр овощей и фруктов**
- 4. Не нарушайте режим сна (не более 7-8 часов)**



Служба  
здоровья

# Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение



Большой заряд сил и  
ЭМОЦИЙ



Жизнь без стресса и  
депрессии



Замедление процесса  
старения



Жизнь без болезней



Служба  
здоровья



ШАГИ  
ЗДОРОВЬЯ