

Схема здорового образа жизни:

подвижный образ жизни

правильное питание

отказ от вредных привычек

режим дня

активный отдых

полноценный сон

закаливание

личная гигиена



Первый вопрос

Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?

Второй вопрос

Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

Третий вопрос

Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?

Четвёртый вопрос

Римский врач Цельс делил лечение на три способа:

травами, хирургическим путём и образом жизни.

Какой способ вы считаете самым разумным?



Для здоровья самое главное – это правильный образ жизни. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше.

