| ***6. Измените образ жизни и привычки.***  **Здоровые люди – счастливые люди. Они много читают, занимаются спортом, правильно питаются, и не пытаются преобразиться за один *день*, постепенно меняя вредные привычки на здоровые до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни.**  ***Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным***http://abakan-news.ru/wp-content/uploads/2016/04/2-1.jpg  **7. Живите позитивно.**  **Чтобы сохранять хорошую форму и настроение, нужно пользоваться приемами позитивного мышлении(аутотренинга). Вряд ли вы будете здоровы, если будете постоянно твердить себе *«Я устал(а)»* или *«Я лентяй(ка)»*. Чаще повторяйте фразы *«Я сильный(ая)», «У меня все получается».*** | ***8.Ставьте перед собой реалистичные цели.***  Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за собой, всегда стремятся к реалистичным целям. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.  https://kudrovomed.ru/uploads/s/y/q/6/yq6t0zjtdn6l/img/full_FWBTuL6j.jpg  ***МАДОУ «Детский сад№3»***  ***город Березники***  ***Пермский край*** |  | **D:\Презинтация\1257166181_image_9 копия.jpgБыть здоровым-**  **это модно!**  D:\Презинтация\getImage.gif  C:\Users\Максим\Pictures\эмблема города Березники.jpg |
| --- | --- | --- | --- |

| ***Привычка быть здоровым***  Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных ниже привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой,переходите к следующей.Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.  https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=773ec9f233355f97052afd818964da9a&n=33&w=225&h=150  **1.Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.**  Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они придерживаются режима дня. Такие люди легко засыпают, крепче спят. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением)существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню. | **2.Будьте здоровы**  Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как и ко всему остальному.  **3.Делайте утреннюю зарядку**  ***Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.***  Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.  https://b1.culture.ru/c/680982.jpg https://smotrivita.ru/wp-content/uploads/2017/03/zozh3-768x576.jpg | 4. Планируйте режим дня и питания.Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом распорядка дня и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и перекусов. ***Натуральная пища первый признак ЗДОРОВЬЯ!***  https://news-factor.ru/img/news/news/news_22314.jpg  **5. Не зацикливайтесь** **на неудачах.**  ***Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют* *неудачам остановить их на пути к цели.***  Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать занятия спортом, при этом не обвиняя себя.   * Большая и серьезная компания; * Знаменитая компания; * Впечатляющая компания;  Наши контакты ***8.Ставьте перед собой реалистичные цели.***  Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за собой, всегда стремятся к реалистичным целям. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.  Телефон  Электронный адрес  Веб-сайт |
| --- | --- | --- |