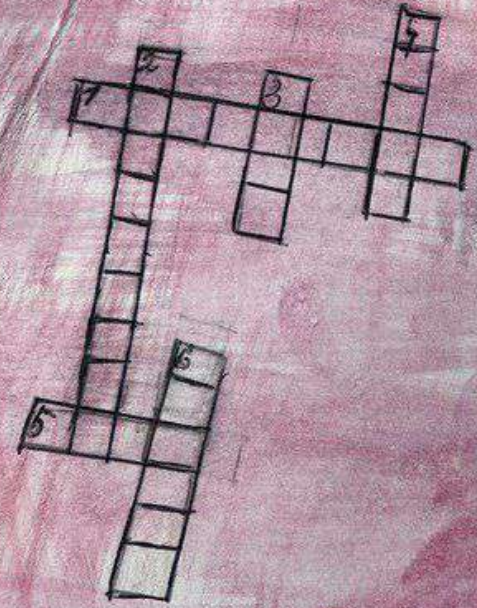


вода, мясо, овощи  
 200-300 ГР  
 500 ГР  
 500 ГР  
 500 ГР

сладости  
 50 ГР  
 напитки, орехи  
 200-300 ГР

Полезные привычки

СТАКАН ВОДЫ УТРОМ	30 МИНУТ ЧТЕНИЯ	УТРЕ. ЗАРЯДОК
КОНТРАСТНЫЙ ДУШ	10 000 ШАГОВ	ПЛАН НА ЗАВТРА

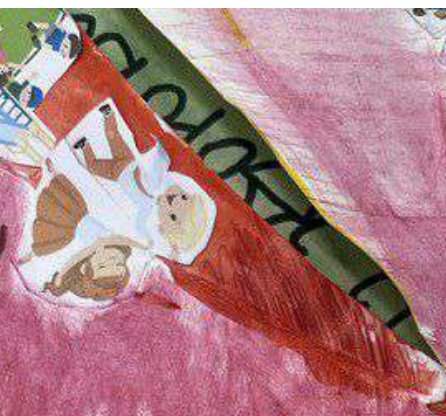


По горизонтальной

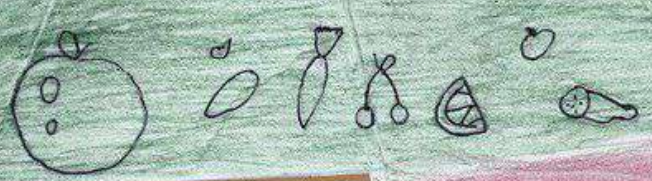
1. Вид спорта  
сочетающий  
элементы танца,  
гимнастики и  
акробатики  
5. Спортсмен, нахо-  
дящийся на спортив-  
ной поверхности  
и удерживающий все  
другое спортсмена
2. Группа соединенных  
вместе суставов.
3. Вращение тела вокруг  
вертикальной оси в воздухе.
4. Поддержка фрирайера одной  
или более базой на спортивной  
поверхности.
5. Спортсмен, не имеющий контакта  
с соревновательной поверхностью.



ТАК ДЫ  
МОЖЕШЬ  
ОТДА  
ОТДА  
ОТДА

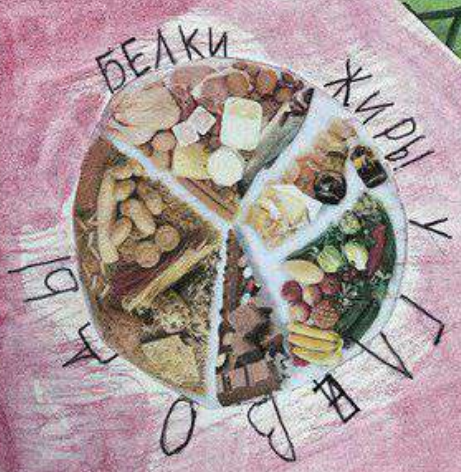


сладости 50 ГР  
жиры, орехи 200-300 ГР  
рыба, мясо, молоко 500 ГР  
цельнозерновое / твердые сорта 500 ГР

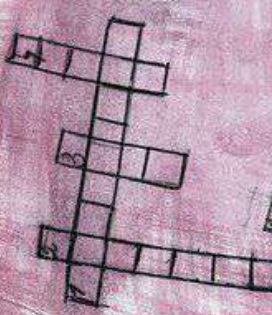


Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, томаты, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, растительные масла
Витамин В2:		яйца, яйца, молоко, говяжья печень, сырода, рыба, молоко, сливочное масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, зеленая капуста, рыба, растительное масло, говяжья печень, рыба, мясной желток, говядина
Витамин Д:		молоко, салат, растительные масла, растительное масло
Витамин Е:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин F:		говяжья печень, грибы, говяжье сало, шоколад, мясной желток, орехи, молоко
Витамин Н:		яйца, капуста, зеленый чай, спаржа, ржаной хлеб, чечевица
Витамин К:		

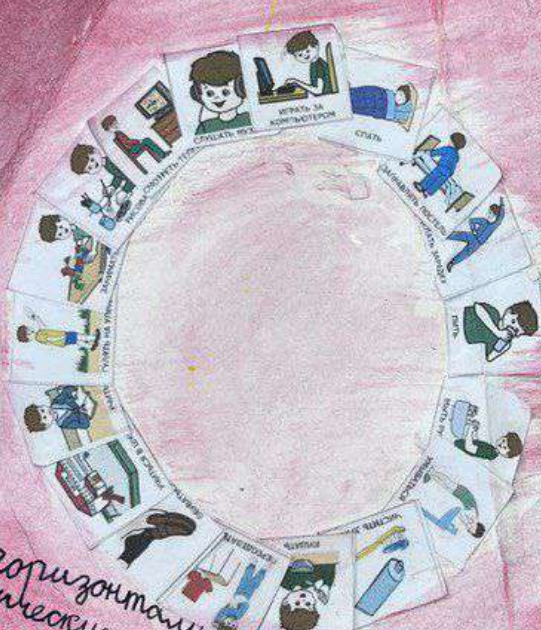


Плохие привычки  
1. Вредные привычки  
2. Курение  
3. Вредные привычки  
4. Курение  
5. Вредные привычки  
6. Курение



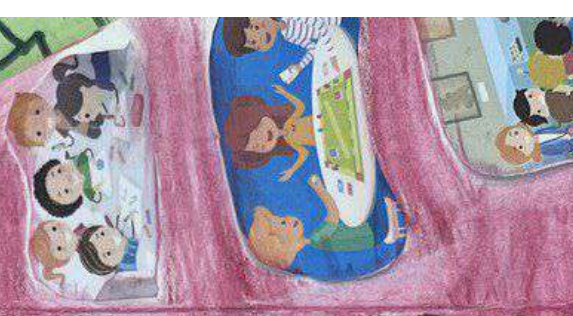
Положительные привычки  
 1. Вред от отказа от вредных привычек.  
 2. Улучшение здоровья.  
 3. Улучшение настроения.  
 4. Улучшение успеваемости.  
 5. Улучшение внешнего вида.

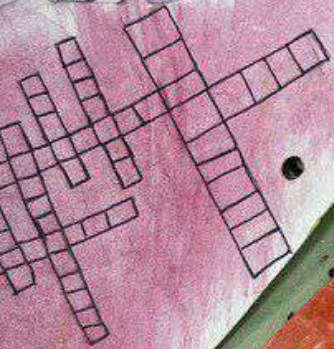
ТАКТИ  
 МОЖЕШЬ  
 ОТАДОХНУТЫ!



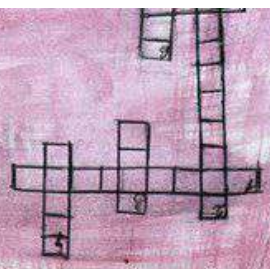
По горизонтали.  
 2. Физические упражнения.  
 4. Залог здоровья.  
 6. Активный вид деятельности, переключает внимание с одного занятия на другое.  
 7. Система процедур, которые оказывают воздействие организма к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 8. Восстановление работоспособности, восстановление организма.

По вертикали.  
 1. Одно из средств укрепления защитных сил организма, ослабленного болезнью.  
 3. Приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма.  
 5. Специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей.





1. Вспомните свое лето  
 2. Почему оно было  
 3. Какие события  
 4. Какие впечатления  
 5. Какие моменты  
 6. Какие люди  
 7. Какие места  
 8. Какие события  
 9. Какие впечатления  
 10. Какие моменты  
 11. Какие люди  
 12. Какие места



1. Сладости 50 гр  
 2. Суп, бульон 200-300 гр  
 3. Рыба, мясо, яйца 500 гр  
 4. Молоко, кефир, творог 500 гр



ТАК ТЫ  
 МОЖЕШЬ  
 ОТАДОХНУТЬ!





ТАК ГЫ МОЖЕШЬ ОТАДОХНУТЬ!

ТАБЫХАТЬ ТОЖЕ

ТАК ГЫ  
МОЖЕШЬ  
ОТАДОХНУТЬ!

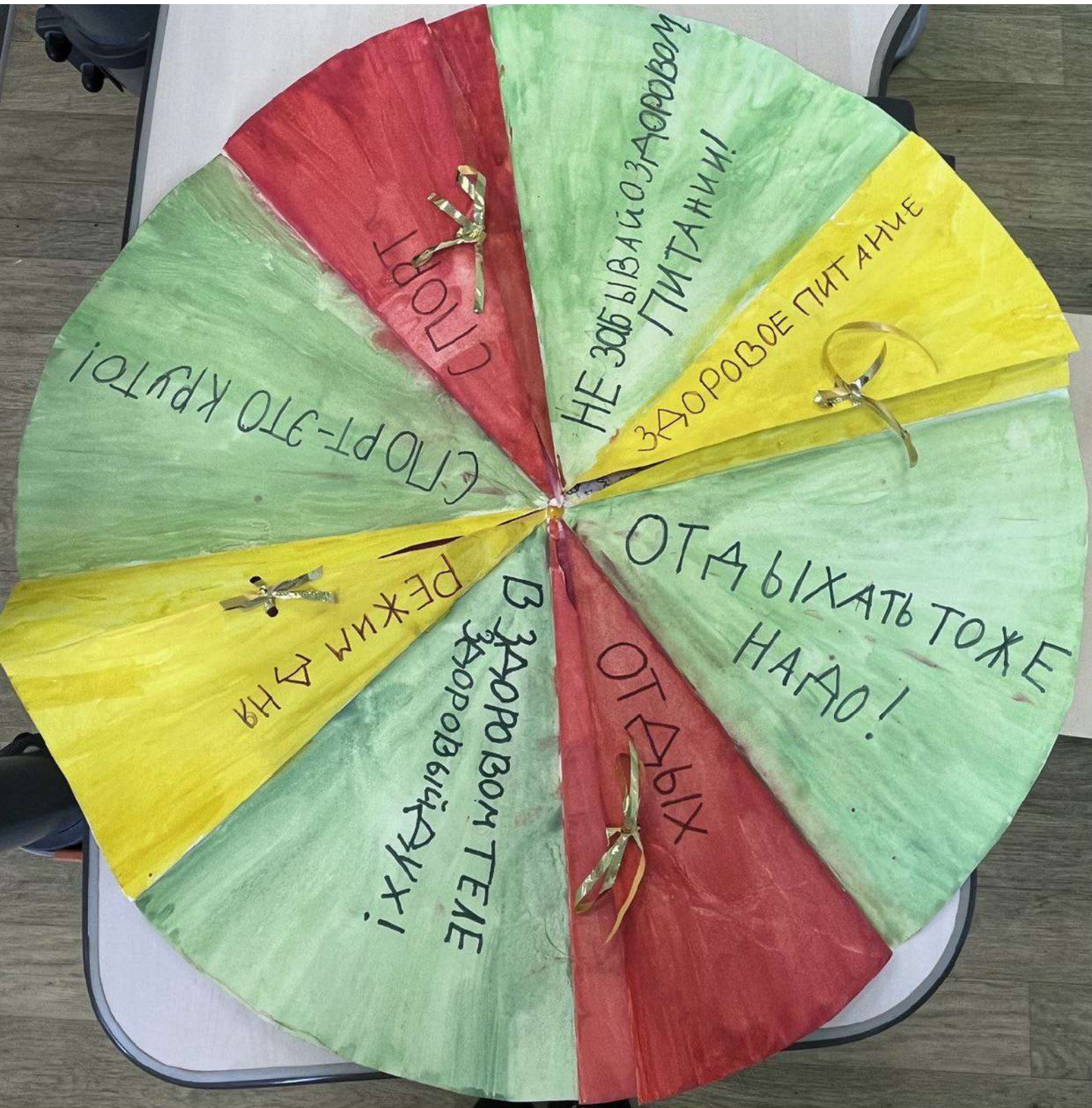


Название	Свойства
Яблоко	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Банан	Содержит калий, полезен для сердца.
Груша	Содержит клетчатку, улучшает пищеварение.
Слива	Содержит витамин А, полезен для зрения.
Апельсин	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Лимон	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Клубника	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Арбуз	Содержит витамин А, полезен для зрения.
Виноград	Содержит витамин А, полезен для зрения.
Смородина	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Клубника	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Малина	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Смородина	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Клубника	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Малина	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.
Смородина	Содержит витамин С, укрепляет иммунитет.



1. Включите в рацион свежие овощи и фрукты.  
2. Пейте больше воды.  
3. Делайте регулярные физические упражнения.  
4. Высыпайтесь.  
5. Избегайте стрессов.





СПОРТ

НЕ ЗАБЫВАЙ О ЗДОРОВЬЕ ПИТАНИИ!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

СПОРТ-ЭТО КРУТО!

РЕЖИМ ДНЯ  
В ЗДОРОВЬЕ ТЕБЕ  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

ОТДЫХАТЬ ТОЖЕ  
НАДО!

ОТДЫХ