



Здоровый



Образ



Жизни



Инструкция по  
применению



# СПОРТ

## Виды упражнений:



Силовые: отжимания, приседания, жим гантелей



Кардио: бег, джампинг, езда на велосипеде



Гимнастические: наклоны, шпагат, стретчинг

## Польза:

- Укрепление иммунитета
- Увеличение объема легких
- Увеличение продолжительности жизни
- Укрепление мышц

# ЕДА

## Рекомендации:



Соблюдать суточную норму калорий  $\approx 2000$

Не переедать



Составить правильный рацион питания: овощи, белки, углеводы, жиры

Выстроить правильный режим питания: прием пищи в одно и то же время



## Польза:

- Энергия на весь день
- Рост и развитие организма
- Источник витаминов и микроэлементов

# СОН

## Рекомендации:



Не использовать гаджеты перед сном



Не употреблять пищу за несколько часов до сна



Прогулки в течение 20-30 минут перед сном



Продолжительность сна  $\approx$  8-9 часов

## Польза:

1. Повышение иммунитета
2. Восстановление клеток нервной системы
3. Повышение работоспособности организма

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

## Рекомендации:

Освобождайтесь от вредных привычек совместно с друзьями



Обратитесь к психологу за поддержкой

Используйте мобильные приложения, помогающие избавиться от вредной привычки



В случае, если ничего не помогает, обратитесь к врачу

## Польза отказа:

1. Сохранение здоровья
2. Увеличение продолжительности жизни
3. Хорошее самочувствие

# ВНИМАНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

## Рекомендации:

В случае недомогания  
обращайтесь к врачу



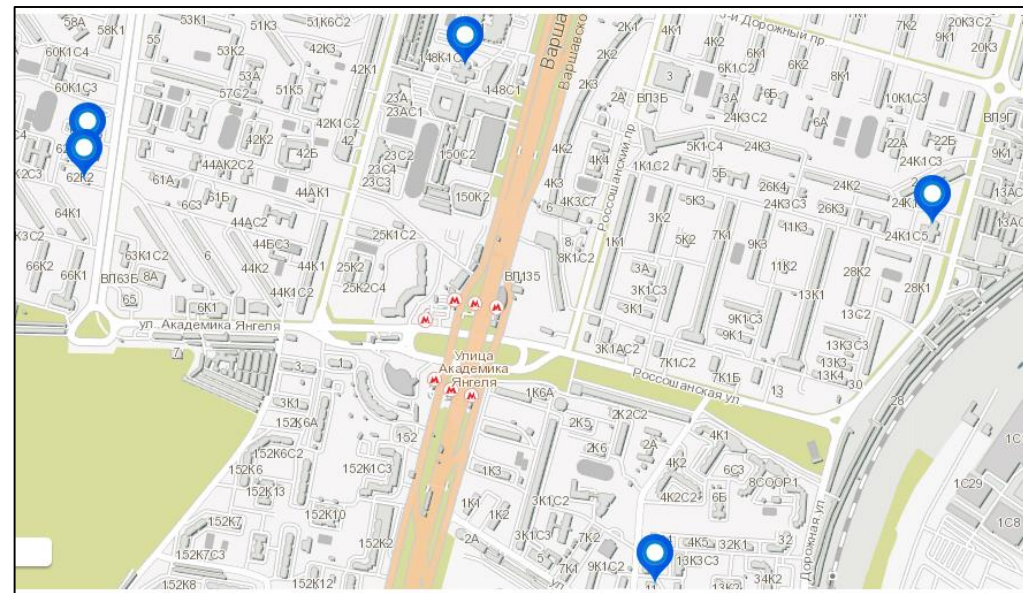
Делайте прививки



Проходите  
диспансеризацию



Больницы и  
поликлиники района  
Чертаново Южное



# Психоэмоциональное состояние

## Признаки эмоционального выгорания:

Повышенная утомляемость и усталость



Снижение общительности

Апатия ко всему происходящему вокруг



Нестабильное эмоциональное состояние

## Рекомендации:

1. Занимайтесь спортом
2. Путешествуйте
3. Найдите хобби
4. Гуляйте на природе
5. Балуйте себя, но немного