



Здоровый

образ

ЖИЗНИ

Энергетическое равновесие — баланс между расходом калорий и их поступлением в организм с пищей



≈ 1500 ккал ≈ 1300 ккал

Распределение калорийности дневного рациона



25–30 %



30–35 %



10–15 %



20–25 %

219 ккал 436 ккал



461 ккал

264 ккал

«Правило тарелки»

1/4 часть – углеводы



1/4 часть – белки

2/4 – овощи

Вредные привычки человека – это закрепленные, повторяющиеся действия, негативно влияющие на человека

Как бороться?



Самый лучший способ – это не начинать курить и употреблять алкоголь



Бросайте резко — просто исключите сигареты и алкоголь из жизни, а все, что им сопутствовало выбрасывайте без сожалений

Бросил курить Календарь бросающего курить | по дням

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
4	5	6	7	1	2	3
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

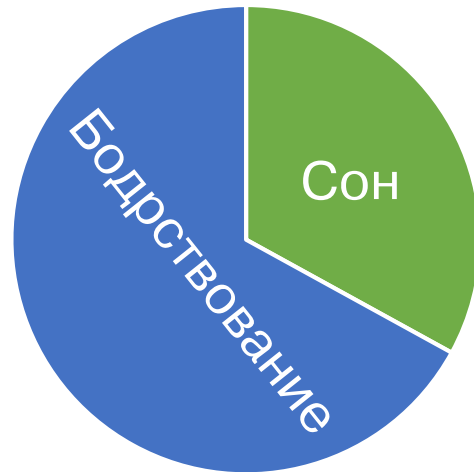
Если способ «обрубить и забыть» не для вас, ведите календарь бросающего курить и употреблять алкоголь. Примите решение сократить количество сигарет и алкоголя в день.

Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни.



Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью

Норма сна для взрослого
≈ 7-8 часов



Сон в жизни человека

ВРЕМЯ ПОДЪЕМА	ЖЕЛАТЕЛЬНО ЛЕЖЬ СПАТЬ	ВРЕМЯ ПОДЪЕМА	ЖЕЛАТЕЛЬНО ЛЕЖЬ СПАТЬ
6.00	20.45, 22.15	7.45	22.30, 0.00
6.15	21.00, 22.30	8.00	22.45, 0.15
6.30	21.15, 22.45	8.15	23.00, 0.30
6.45	21.30, 23.00	8.30	23.15, 0.45
7.00	21.45, 23.15	8.45	23.30, 1.00
7.15	22.00, 23.30	9.00	23.45, 1.15
7.30	22.15, 23.45	9.15	00.00, 1.30

Психологическая усталость по-другому называется эмоциональным выгоранием. **Психологическая усталость** – процесс апатии, то есть пропадание интереса к жизни

Что делать?



1. Начать вести дневник, разделив его на две части: в одну записывать, что вас вдохновляет и заряжает энергией, в другую — что опустошает
2. Нормализация питания и сна
3. Найти хобби
4. Избавиться от внешних раздражителей