

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здорове харчування в поєднанні з фізичною активністю є невід'ємною частиною здорового способу життя. За допомогою дієти ви можете досягти здорової ваги та підтримувати її, знизити ризик хронічних захворювань і покращити загальний стан здоров'я.



РЕГУЛЯРНИЙ СПОРТ

Мінімум 150 хвилин на тиждень помірних фізичних навантажень або 75 хвилин на тиждень кардіонавантажень. Їх можна поєднувати з помірною та активною діяльністю. Розподіліть їх впродовж усього тижня.

Займайтеся фізичною активністю хоча б по 30 хв щодня



ПИЙТЕ БАГАТО ВОДИ

Це допомагає звільнити організм від шлаків і токсинів, але все одно багато людей страждають на дегідратацію, що спричиняє втому, низький рівень енергії та головний біль. Відповідний водний баланс допоможе вам обирати більш здорову їжу.

Випивайте 8-10 склянок води на день



ЇЖТЕ ЗДОРОВУ ЇЖУ

Здорове та збалансоване харчування забезпечує ваше тіло поживними речовинами. Ці поживні речовини дають вам енергію та підтримують діяльність серця, мозку та м'язів. Також поживні речовини сприяють формуванню та підсиленню кісток, м'язів, зв'язок і загальних процесів.

Відпочивайте та відновлюйтеся. Забезпечте достатню кількість годин сну. Лягайте спати в один і той самий час щодня та заведіть корисні звички, що допоможуть вам краще спати. Під час сну ваші розум і тіло відновлюються. Дозволяйте собі розслаблятися кожен день. Відпочивайте!

Джерела:

www.fitnes.ua.net, www.mayoklinika.ua.net,
www.porady.ua.net, www.zdorovyisposibzhyttia.gov.ua