



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЛИЧНЫЙ УСПЕХ КАЖДОГО!

Правильный образ жизни способствует общему улучшению состояния организма и внешнего вида человека.

Кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желая попробовать что-то интересное.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ начинается с осознания человеком того, что он живет неправильно (всех это происходит по-разному: кто-то замечает на весах слишком большую цифру, кто-то чувствует себя неудовлетворенным, разбитым, усталым, кто-то постоянно болеет).

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

РЕЖИМ ДНЯ, ОТДЫХ И ДР.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ
здорового
образа
жизни

Для перехода к новому **ЗДОРОВОМУ** образу жизни **НЕОБХОДИМО**:

- определиться с мотивацией, оценив потребности и возможности организма;
- стараться менять образ жизни постепенно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это стиль жизни, который базируется на любви к себе и своему организму, бережном отношении к здоровью, умении заботиться о теле и духе. Это способ жить долго, активно, постоянно поддерживая свой энергетический и творческий потенциал и получая удовольствие от жизни.