

Гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов. Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается иметь стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет, и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

## Правила здорового образа жизни:

- не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- больше бывайте на свежем воздухе!
- соблюдайте режим дня!
- употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
- ежедневно занимайтесь физической культурой!
- уменьшите время нахождения перед экраном телевизора и монитором компьютера!
- чаще улыбайтесь!



**Ваше здоровье в  
ваших руках!**



**«Мы - за  
здоровый образ  
жизни!»**

МАОУ СОШ № 18 с  
УИОП  
2019 г.

# Здоровый образ жизни: десять основных привычек!



## 1. Выссыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.

Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

## 2. Будьте готовы.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок.

## 3. Делайте утреннюю зарядку.

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранять хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня.

## 4. Планируйте режим питания.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в

определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете в кафетерии фастфуд, это первый признак близящейся катастрофы.

## 5. Не закикливайтесь на неудачах.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее.

## 6. Измените образ жизни и привычки.

Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни.

## 7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».

Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий.

## 8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

## 9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.

Чтобы сохранить хорошую

фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре»!

## 10. Ставьте перед собой реалистичные цели.

Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь!



# Будьте здоровы!!!