

## **Береги здоровье!**

*Сбалансированное питание  
и регулярная физическая  
активность –  
залог здоровья.*

*Физическая активность бла-  
готворно влияет на сердеч-  
ную деятельность, кровооб-  
ращение, систему дыхания,  
укрепляет мышцы, оказыва-  
ет положительное  
эмоциональное  
воздействие.*

*Вредные привычки,  
неправильное питание  
и низкая физическая  
активность являются  
основными факторами*

**Береги здоровье!**

## **Здоровый образ жизни - выигрывает каждый!**



**Наш адрес:  
429500, Чувашская Республика,  
Чебоксарский район, п. Кугеси,  
ул. Шоссейная, д.16**

**Телефон: 8(83540)2-17-70  
E-mail: chbibl3@mail.ru**

**МБУ «ЦБС» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА  
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ  
ОТДЕЛ**



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ**

**Кугеси  
2019**

## Здоровый образ жизни это—

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



# СПОРТ

## Живи спортивно!

*Спорт – это главная составная часть физической культуры.*

*Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.*



*Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.*

## Питайся разумно!

*Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.*

### Правила здорового и правильного питания

**Первое** – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

**Второе** – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

**Третье**, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

