

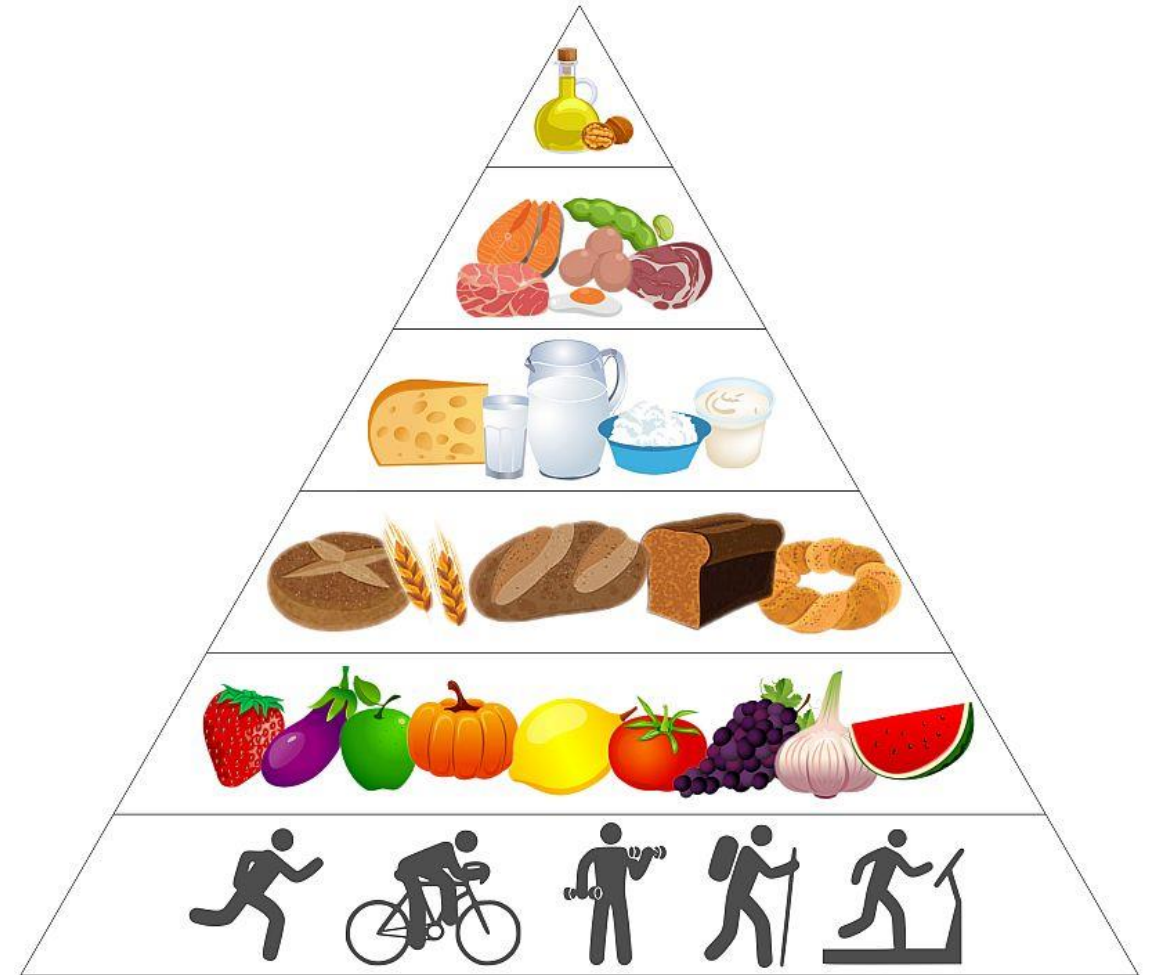
Zdrowy styl życia



Czynniki zdrowego stylu życia:

- Świadome odżywianie:

Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody.



Wybieranie zdrowej żywności:

Wiedza na temat żywności,
świadomy wybór produktów o
korzystnym wpływie na zdrowie.
Usunięcie z jadłospisu produktów
pogarszających stan zdrowia.





Zmiana nastawienia psychicznego:

Praca nas sobą, więcej
 optymizmu, wiara w
 siebie.

Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne:



Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukują stres. Wyсіtek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.

Dbanie o właściwą ilość snu:



Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

10 zasad zdrowego stylu życia:

1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania.



2. Jedz regularnie.

3. Urozmaicaj!



4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy.

5. Pij odpowiednią ilość wody.

6. Wprowadź aktywność fizyczną.



7. Zadbaj o relaks.



8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości.



9. Wysypiaj się.

10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami.



"Ten, kto zna swoją wartość,
nie potrzebuje potwierdzenia.
Ten, kto czuje się ważny,
nie umniejsza nikogo.
Ten, kto jest na prawdę silny,
pomaga wzrastać innym.
Ten, kto jest szczęśliwy,
pragnie szczęścia wszystkich."

WielkieSlova.pl

- Dan J. Sanders

Koniec

Katarzyna Gaweł

kl. VII B

