

# КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ 24/365



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ КАЖДОГО

## 1. ОТДЫХАЙТЕ И ВЫСПАЙТЕСЬ



Всего треть населения развитых стран 7 и более часов в сутки. Однако сон - лучший способ восстановить физические и эмоциональные силы.

## 2. КУШАЙТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

В овощах и фруктах содержится необходимая нам клетчатка. Оптимальное количество ежедневного потребления клетчатки варьирует и зависит от возраста и пола человека.



## 3. БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ

Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) - проблема нашего времени. Чтобы оставаться здоровыми необходимо проходить 10.000 шагов в день. А чтобы не было скучно - позвоните друзьям!!!



## 4. ПЕЙТЕ ПРОСТУЮ ВОДУ

Человек состоит на 70% из воды. Вычислить необходимый объем воды следует исходя из индивидуальных особенностей, образа жизни, веса и возраста конкретного человека. В среднем каждому человеку необходимо выпивать 2 литра простой воды



## 5. ПОЛУЧАЙТЕ НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Смотрите хорошие фильмы, читайте книги, отправляйтесь в путешествие - все для того, чтобы получить новые, свежие и позитивные эмоции.



## 6. НЕ ИМЕЙТЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Чтобы оставаться в форме и быть здоровым, не курите и не употребляйте алкоголь. Курение и алкоголь негативно сказываются на здоровье - помните об этом

