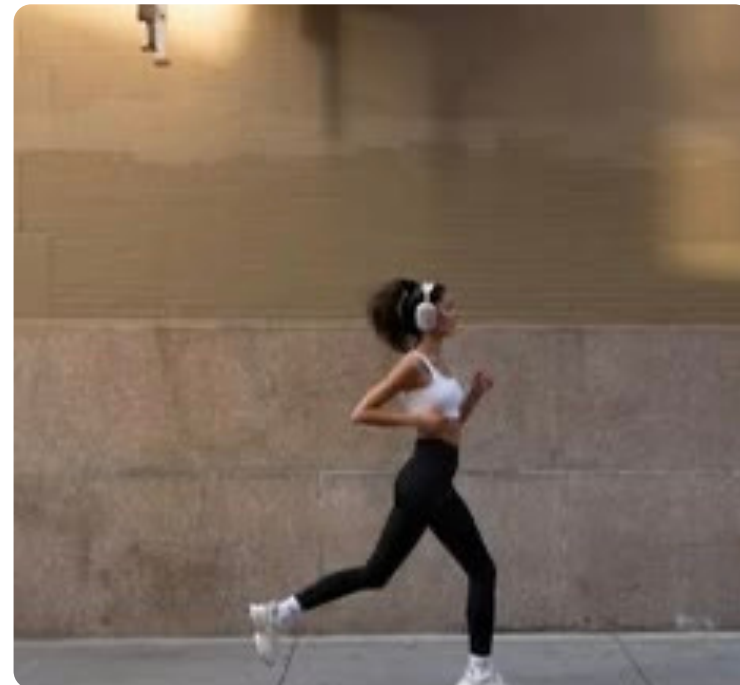


ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



ЩО ТАКЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ?



Здоровий спосіб життя — це не лише відсутність хвороб, а свідомий вибір щодня: те, що ми їмо, як рухаємося, спимо та думаємо.

ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗСЖ

- правильне харчування
- фізична активність



- режим сну



- відмова від шкідливих звичок
- психічне здоров'я





Овочі та фрукти

Мінімум 5 порцій на день —
джерело вітамінів, мінералів
та антиоксидантів.



Білки та злаки

Риба, бобові, цільнозернові
— будівельний матеріал для
м'язів і енергії.

Корисні жири

Омега-3, горіхи, авокадо —
підтримують серце та мозок.

*Основа вашого
здоров'я*

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ





РУХ — ЦЕ ЖИТТЯ

Інтегруємо фізичну активність у буденність



Щоденна активність

*10 000 кроків на день.
Проголянки, сходи замість
ліфта — маленькі зміни дають
великий результат.*

Гнучкість і розтяжка

*Йога або пілатес покращують
поставу, зменшують біль у
спині та стрес.*

Силові тренування

*2–3 рази на тиждень.
Зміцнюють м'язи, кістки та
прискорюють метаболізм.*

ЯКІСНИЙ СОН

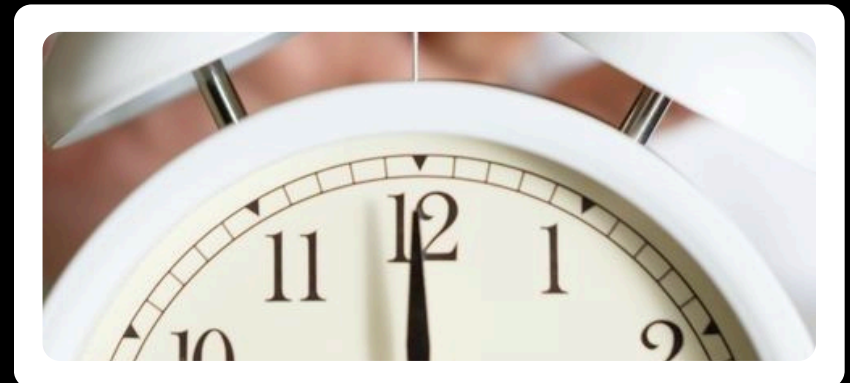
Сон — це час, коли тіло відновлюється, мозок обробляє інформацію, а імунітет зміцнюється. Дорослим потрібно 7–9 годин сну щодня.



Режим сну
Лягайте і вставайте в один і той самий час.

Темрява і тиша
Використовуйте маску для сну та беруші.

Без екранів
Відкладіть телефон за 30 хвилин до сну.



УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ



Зберігаємо ментальне здоров'я

Хронічний стрес руйнує імунітет, серце і настрій. Навчіться управляти ним свідомо.



Медитація та дихання

10 хвилин на день знижують рівень кортизолу та покращують концентрацію.



Соціальні зв'язки

Спілкування з близькими — потужний антистресовий фактор.



ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Тютюн

Відмова знижує ризик раку, серцевих хвороб та інсульту. Вже через рік ризик серцевого нападу зменшується вдвічі.

Алкоголь

Помірне вживання або відмова покращує сон, настрій і роботу печінки. Організм відновлюється швидше, ніж здається.

Цифрові звички

Обмежте час у соцмережах. Інформаційна перевантаженість підвищує тривожність і погіршує сон.

**ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!**

