

**Ждем Вас в нашей библиотеке
по адресу:**

х. Железнодорожный
ул. Советская 29

**Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!**

**Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.**

**Долго, долго, долго спал —
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.**

**Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.**

**Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.**



Составитель Островерхова Н.А.
библиотекарь Железнодорожного
отдела МБУК ЦР «ЦМБ»

**ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ОТДЕЛ
МБУК ЦР «ЦМБ»**

**Не болейте
никогда!**

**Компоненты здорового образа
жизни**



Информационный буклет

**х. Железнодорожный
2024г.**

Рекомендации по составлению рациона питания:

- Половина рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т. д.).
 - Четверть рациона должна состоять из крахмалосодержащих продуктов (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.).
 - Оставшаяся часть рациона — это нежирное мясо (курица, индейка или постная говядина) и рыба.
- К меню добавляйте фрукты и нежирное молоко.



Распорядок дня, баланс повышенной активности и сна

- Соблюдение норм гигиены.



Отказ от вредных привычек.



Посетить спортивное мероприятие, поддерживающее здоровье, можно:

- в бассейне;
- в парке, лесопарке города;
- на теннисном корте;
- на волейбольной площадке;
- в аквапарке;

