| Из чего состоит ЗОЖ?  Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:  ***Мудрец будет скорее избегать******болезней, чем выбирать средства против них.***  *Томас Мор*  Правильного питания;  Спорта;  Личной гигиены;  Разных видов закаливания. | ***Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.***  *Генрих Гейне* |  | Здоровый образ жизни  *Здоровый нищий счастливее больного короля*.  Артур Шопенгауэр  https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/245485/55a1f069-5f01-4518-8248-eec76f5d1e61/s1200?webp=false |
| --- | --- | --- | --- |

| https://vogazeta.ru/uploads/full_size_1510735045-96c453785c5e0067d8873fc440e41485.jpg Питание Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным. | Движение – это жизнь.  Бег  Отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие. | ГигиенаДержите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00. Закаливание  Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. |
| --- | --- | --- |