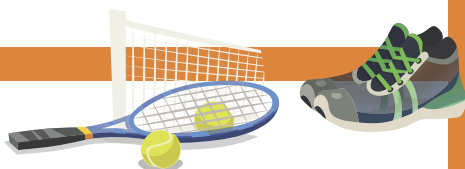




# ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

**Поставьте перед собой цель –  
каждый день заниматься физкультурой.  
Ваше самочувствие улучшится.**



## ПРАВИЛА

*Здоровые физические нагрузки должны быть:*

- 1** Регулярные (достаточно 3-4 раза в неделю);
- 2** Системные (систему тренировок должен разрабатывать спортивный врач, учитывая особенности Вашего организма);
- 3** Адекватные (прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, Вы должны реально оценить свои силы);
- 4** Быть под контролем



*Выполнение физических упражнений на открытом воздухе, в различных погодных условиях обладает закаливающим действием: повышает сопротивляемость организма респираторным вирусным заболеваниям.*



Министерство  
здравоохранения  
Калининградской области



ГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Калининградской области»





# ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Закон № 1.** Соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

**Закон № 2.** Обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физическим потребностям организма.

**Закон № 3.** Придерживаться четкого распорядка приема пищи в течение дня.

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Жиры, масла

Молочные  
продукты

Мясо, рыба, яйца,  
бобовые и орехи

Овощи, фрукты

Хлеб, злаки  
и картофель