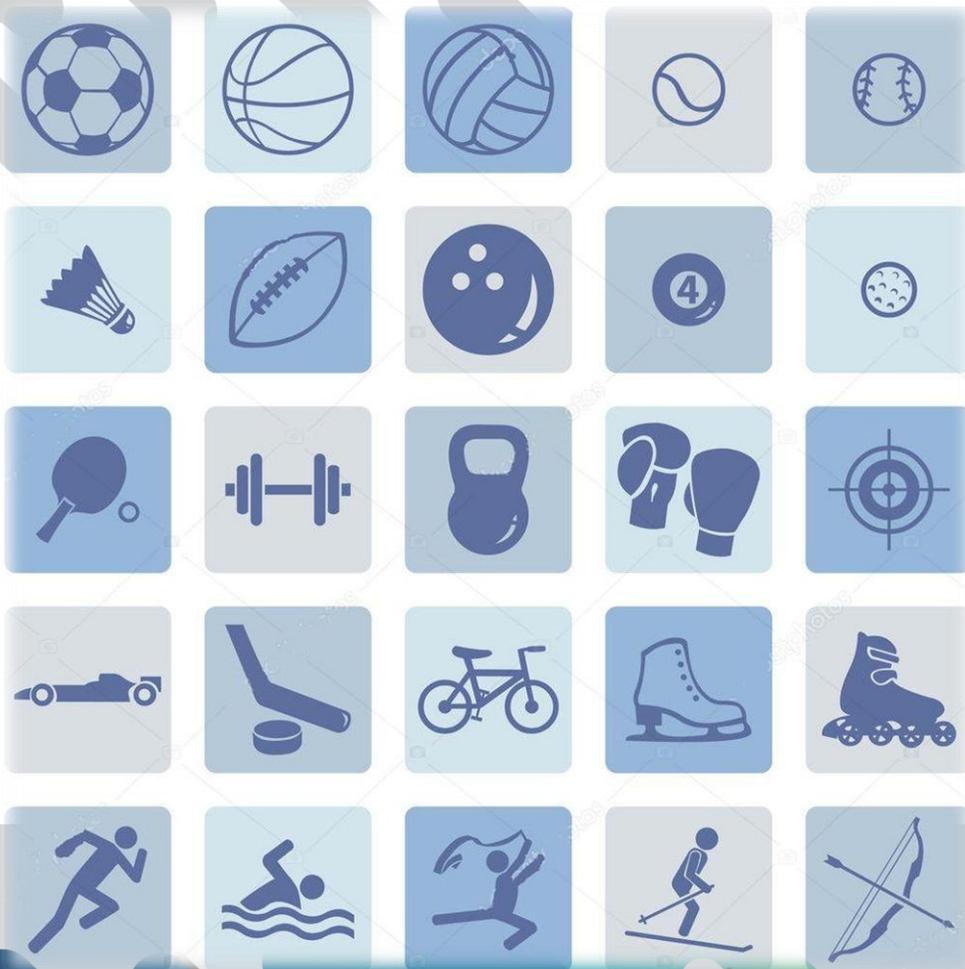


## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. Более эффективно уделять физической активности 60 минут и это время можно делить на протяжении всего дня.



# Информация для твоего здоровья

Все в твоих руках

# Основные составляющие здорового образа жизни



## РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня у каждого индивидуален, что бы его разработать необходимо учесть биоритмы. Биологические ритмы (биоритмы) - это длительность и интенсивность сменяющих друг друга биологических процессов в живом организме.

Для большинства людей верны следующие периоды активности различных систем организма:

**04:00.** Организм выделяет в кровь стрессовый гормон кортизон, который запускает механизмы основных функций и отвечает за активность.

**05:00-06:00.** Пробуждение организма. В крови увеличивается содержание сахара и обмен веществ ускоряется.

**07:00-09:00.** Самое время для физической зарядки и завтрака. Пищеварительная система активна, усвоение пищи идет легко и быстро.

**09:00-10:00.** Пища с завтрака усваивается. Легкие углеводы из нее помогают быстро решать задачи на внимание.

**10:00-12:00.** В этот период умственная активность максимальна, работоспособность высокая.

**12:00-14:00.** Время обеда. Работоспособность снижается.

**14:00-16:00.** Этот период лучше посвятить отдыху и неспешному перевариванию пищи.

**16:00-18:00.** Второй период высокой умственной активности и работоспособности.

**18:00-20:00.** В начале этого периода надо поужинать, чтобы пища до утра успела усвоиться организмом. Через час-полтора после ужина полезно прогуляться.

**20:00-21:00.** Время для спорта, общения и культурных мероприятий.

**21:00-22:00.** Период высокой умственной работоспособности.

**22:00.** Тело переходит в режим отдыха.

**23:00-01:00.** Обмен веществ сильно замедляется, пульс редкий, организм полностью расслаблен.

**02:00-03:00.** В этот период бессонница максимально вредна. Организм должен отдыхать.



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Опираясь на принципы правильного питания, специалисты Гарвардской школы общественного здоровья разработали универсальную схему питания - пищевую пирамиду. Продукты, расположенные в нижней части стоит употреблять как можно чаще, а из верхней части как можно реже или вообще исключить.

**Зерновые** - хлеб из цельных злаков, каши

**Белковые продукты и бобовые** - мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобы

**Молочные продукты** - молоко, кефир, сыр, йогурт

