



КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ?

1 СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

Бег



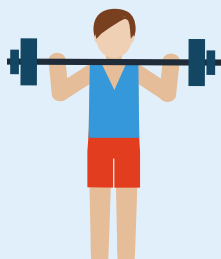
Езда на велосипеде



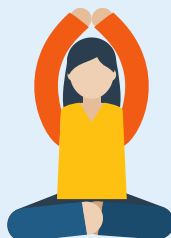
Занятия с обручем



Силовые нагрузки



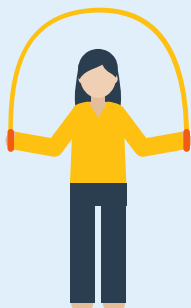
Йога



Плавание



Прыжки со скакалкой



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития инсульта, инфаркта, сахарного диабета, гипертонии, различных видов рака.



Теннис



2 ПРАВИЛЬНО:



Здоровая еда



Регулярная физическая активность



Контроль веса



Наблюдение за своим самочувствием

3 НЕПРАВИЛЬНО:



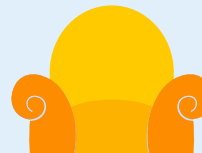
Продукты с повышенным содержанием сахара, соли, жира



Фаст-фуд



Алкоголь



Сидячий образ жизни



Курение



ҚАЛАЙ САУ ЖӘНЕ ӘДЕМІ БОЛУҒА БОЛАДЫ?

1 ТАҢДАУ ЖАСАҢЫЗ:

Жүгіру



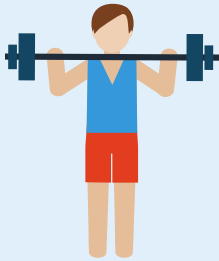
Велосипед тебу



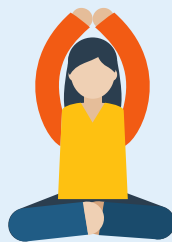
Шеңбер айналдыру



Күшті жүктемелер



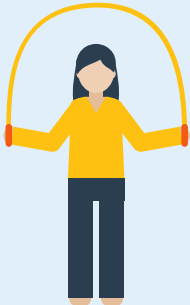
Йога



Суда жүзу



Секіртпемен секіру



СІЗ
БІЛЕСІЗ
БЕ?

Аз қозғалу инсульт, инфаркт, қант диабеті, гипертония, обырдың түрлерінің дамуының қауіпті факторлары болып табылады.



Теннис



2 ДҰРЫС:



Таза тағам



Үнемі дене белсенділігімен айналысу



Салмақты бақылау



Өзіңнің хал-жағдайыңды бақылау

3 ДҰРЫС ЕМЕС:



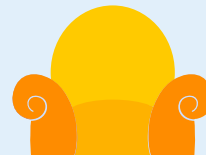
Қанты, тұзы, майы көп азық-түліктер



Фаст-фуд



Ішімдік



Үнемі отыру



Темекі шегу