



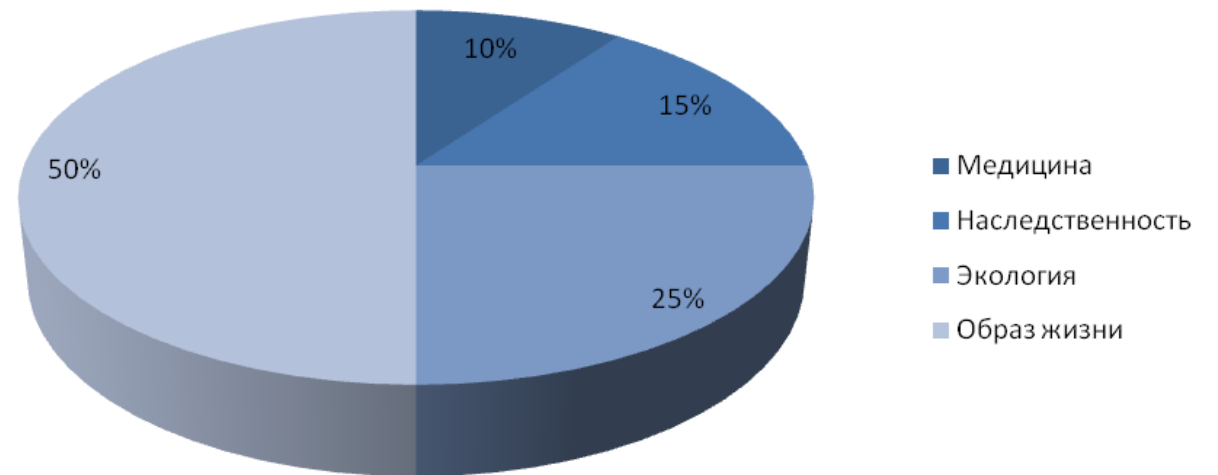
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ЗАНИМАНИЕ 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Врач-терапевт
Гяхомова НВ
18 женская консультация

От чего зависит здоровье?

- Образ жизни — 50%
- Наследственность — 20%
- Экология — 20%
- Медицина — 10%



Здоровье на 50% зависит от вас!

Что в ваших руках?

✓ Питание

✓ Курение и алкоголь

✓ Движение

✓ Сон

✓ Стресс

✗ Наследственность

✗ Возраст

✗ Пол — не меняем



Проверьте себя

Поставьте галочки:

- ☐ Сон меньше 7 часов
 - ☐ Фастфуд 2+ раз в неделю
 - ☐ Движение меньше 30 мин в день
 - ☐ Курю или употребляю алкоголь
 - ☐ Часто нервничаю
-
- Чем больше галочек — тем выше риск



Главное правило

Не пытайтесь изменить всё сразу — это путь к срыву

- Выберите ОДНУ цель на месяц

Примеры:

- Ложиться до 23:00
- Пить стакан воды утром
- 5000 шагов в день

МОИ ЦЕЛИ

[illegible]

Итог занятия

- Здоровье на 50% = ваш образ жизни
- Сосредоточьтесь на том, что можете изменить
- Одна цель на месяц = устойчивая привычка
- Домашнее задание:
- Каждый день записывайте, что сделали ради цели
- На следующем занятии: рациональное питание

