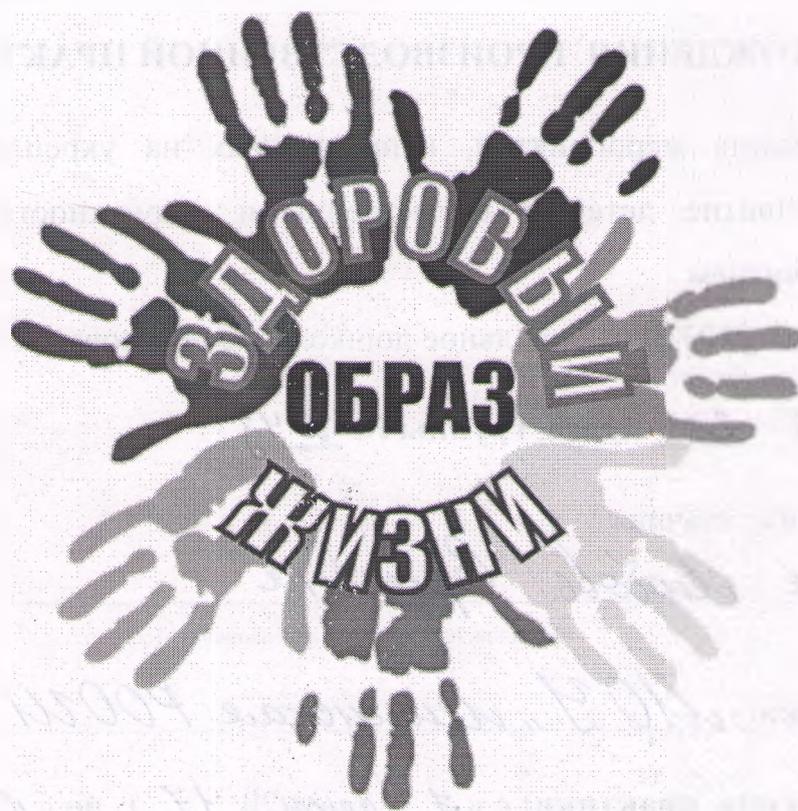


Портфолио  
*«Наша группа и ЗОЖ»*  
42 группа





Студентка 42 группы:  
Абабий Валерия Сергеевна

## Режим сна.

Сон занимает треть нашей жизни. Если вы проживёте 90 лет, 30 из них вы будете спать. Немало, правда?

Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.

Полноценный сон способствует успеху в профессиональной и личной жизни.

Согласитесь, вряд ли вы услышите «Да!», если во время собеседования будете зевать или заснёте на сеансе любимого фильма симпатичной вам девушки.

Но главное, сон — это залог здоровья. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идёт регенерация тканей, восполняются физические силы. Мозг тоже не бездельничает: некоторые его области становятся даже активнее, чем в период бодрствования.

Абсолютным большинством исследований доказано: здоровому взрослому человеку необходимо спать 8 часов.

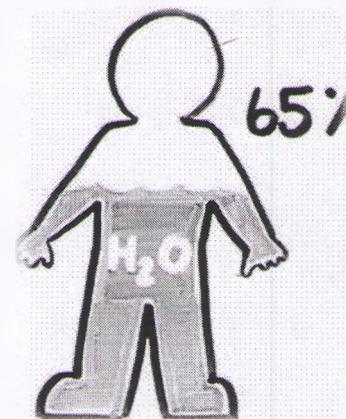


## Питьевой режим.

Питьевой режим — наиболее рациональный порядок потребления воды в течение суток, устанавливающий его объём и периодичность, а также химический состав и физические свойства выпиваемых жидкостей с учётом вида деятельности человека, климатических условий окружающей среды и состояния организма. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создаёт благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Минимальное количество воды, необходимое организму для поддержания водно-солевого баланса в течение суток, зависит от климатических условий, возраста, характера и тяжести выполняемой работы. При тяжёлой работе на открытом воздухе питьевая норма может достигать 6,5 л в сутки.

При расчёте количества воды надо понимать, что речь не только о выпиваемой жидкости, но и о воде, содержащейся в пище. Также имеет значение солевой состав жидкостей. По рекомендациям американской национальной академии наук суточное потребление воды в жидкостях и пище в среднем составляет 2.7 литра для женщин и 3.7 литра для мужчин.





Выполнила: Брага Николета

## Пословицы и поговорки о здоровье и ЗОЖ

1. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
2. Аптека не прибавит века.
3. Аптекам предаться - деньгами не жаться.
4. Баня - вторая мать.
5. Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
6. Баня все правит.
7. Баня здоровит, разговор веселит.
8. Баня парит, баня правит.
9. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
10. Бог бы дал здоровье, а дни впереди.
11. Болезному сердцу горько и без перцу.
12. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.
13. Болезнь и поросенка не красит.
14. Болезнь и скотину не красит.
15. Болезнь не красит человека, а старит.
16. Болен - лечись, а здоров - берегись.
17. Болит бок девятый год, не знаю которое место.
18. Боль без языка, а сказывается.
19. Боль врача ищет.
20. Боль приживчива, приурочлива.
21. Больна жена мужу не мила.
22. Больной - и сам не свой.
23. Больной, что ребенок.
24. Больному в еде не верь.
25. Больному все горько.
26. Больному и золотая кровать не поможет.
27. Больному и киселя в рот не вотрешь.
28. Больному и мед горько.
29. Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
30. Больны раны на своих плечах





Выполнила: *Буцура Надежда*

Группа: 42

## Основные советы по здоровому питанию:

- Не ходить голодным
- Питаться разнообразно («нет» моно диетам)
- Употреблять жирные сорта рыбы и жирный творог
- Рассматривать пп как приключение, а не пищевое наказание.

**Здоровое питание может быть самым разнообразным по наполнению и компонентам, но всегда должно следовать принципам:**

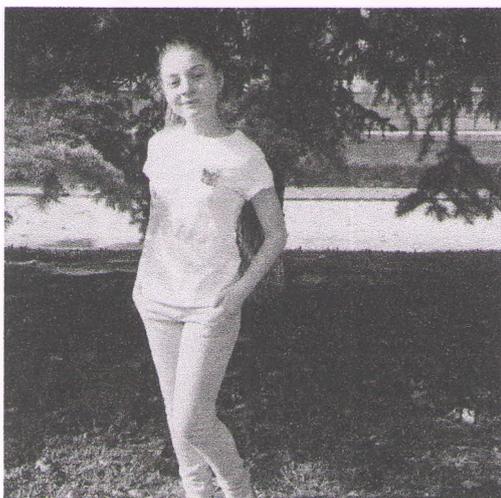
- Порция размером с ладошку человека.
- «Нет» жареному, «да» запеченному, вареному, тушеному.
- Овощей и фруктов — 30% в рационе.
- Соли всего 4 грамма.
- Суточная норма ненасыщенных жиров — 100 г. Источник — морская рыба, авокадо, семечки, сыр.
- Осторожно со специями. Красный перец и паприка разжигают аппетит, и с ними легко переесть.

**Правильно распределить время перекусов помогут напоминания на телефоне. Выручит подсказка от диетологов:**

- 7.00 - завтрак;
- 10.00 - перекус;
- 13.00 - обед;
- 16.00 - перекус;
- 19.00 - ужин.

**Правильное питание на 7 дней выглядит примерно так:**

- Завтрак: овсяная, гранола со свежими фруктами или сухофруктами, творожная запеканка, отварное яйцо+творог.
- Первый перекус — запеченные яблоки, тост из цельнозернового хлеба и авокадо.
- Обед: овощной суп + рагу с курицей, уха + овощи гриль с рыбой, куриные фрикадельки + салат с капустой и зеленым горошком, отварное мясо + салат свекла с черносливом и орехами.
- Второй перекус: стакан кефира или несладкого йогурта + 2 хлебца, банан + яблоко.
- Ужин: теплый салат с телятиной, куриная грудка с морковью и зеленым горошком, тушеная капуста с зеленым горошком, запеченная цветная капуста, греческий салат.



Драганча Ана

Студентка 42 группы

Предподователь начальных  
класах

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!

*Мелештян Клаудия*  
*Студента групей 42*



## Правильная диета

Принятие здоровой диеты обеспечивает полноценную диету для поддержания энергии тела, не вызывая анемии тела и разума. Поэтому рекомендуем всем читателям и тем, кто хочет вести здоровый образ жизни, отказаться от фастфуда, жирных блюд, чрезмерного употребления кофе и алкоголя и отдать предпочтение тому, что щедро предлагает нам природа .: свежие фрукты и овощи, натуральные соки, молочные продукты и приготовленные продукты в кратчайшие сроки, чтобы конечный продукт не потерял своих полезных свойств (витаминов, минеральных солей). Поэтому в сегодняшнем выпуске мы представляем диету, необходимую для сохранения молодого и бодрого тела.

## Гигиена тела

Ваше тело «принимает» вас каждый день, поэтому вам не нужно идти на компромисс с его гигиеной. Принятие душа - это часть вашего распорядка дня, и, конечно, вы не сомневаетесь, когда дело касается этой темы - чем чаще, тем лучше!

Но что вы можете сделать, чтобы лучше о нем позаботиться? Прежде всего, вам нужно определить категории занятий, которыми можно заниматься. Будь то удаление волос на теле, увлажнение или уход за кожей, необходимо учитывать все эти возможности в процессе поддержания здоровья вашего тела.

Рекомендуется использовать лосьоны и кремы, увлажняющие кожу, чтобы сохранить ее эластичность и жизненную силу. Идеальное время для этого - сразу после душа, потому что тогда поры открываются, и он лучше всего захватывает все необходимые питательные вещества.

Еще одна вещь, которую вы можете сделать в уединении собственного дома, - это отшелушивать кожу. Мертвые эпителиальные клетки часто откладываются на эпидермисе, поэтому их необходимо удалить с помощью процедур отшелушивания. Благодаря этому он станет более гладким и чистым!



Выполнила: Оларь Кристина  
Студентка группа 42

Салаты - это не только нарезанные овощи и заправленные растительным маслом. Салаты бывают разные: овощные, фруктовые, мясные салаты, из морепродуктов. Также салаты могут быть не только из сырых овощей, но и из вареных или печёных.

Овощные салаты богаты полезными микроэлементами и витаминами и поэтому занимают почётное место в меню всех, кто придерживается здорового образа жизни. Комбинируя и меняя ингредиенты, вы каждый раз можете получить новый здоровый салат с новым вкусом. Добавляйте в салаты овощи, бобовые, куриное мясо, рыбу, морепродукты - придерживаться здорового питания с салатами намного проще!



Для здорового питания салаты лучше всего заправлять не майонезом (пусть даже домашним), а натуральным йогуртом или растительным маслом, добавляя лимонный сок. Салаты относятся к «полезным и правильным» продуктам и лучше всего подходят для здорового питания.

Активная физическая деятельность – залог гармоничного развития человека. Труд и физические упражнения благоприятствуют умственному труду. При движениях мозг получает от мышц обилие нервных сигналов, которые поддерживают его нормальное состояние и развивают. Преодоление утомления при физических нагрузках повышает работоспособность при умственном труде.

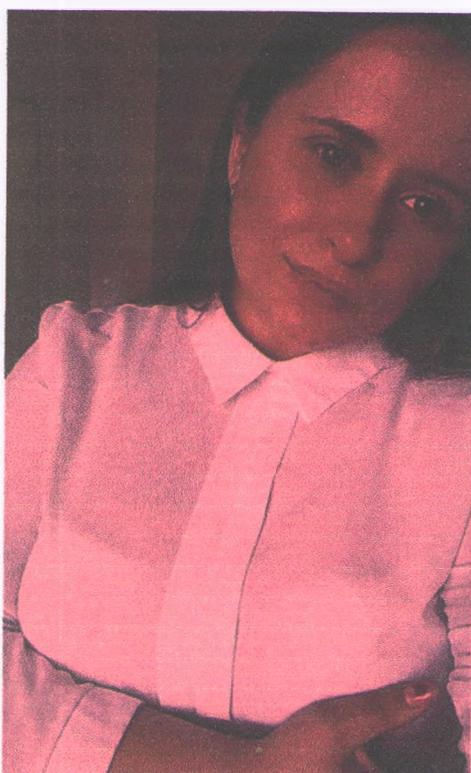
Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака молочной железы у женщин, толстого кишечника и предстательной железы – у мужчин, а также улучшает сон, настроение, снимает тревогу и стресс и является профилактикой ожирения, депрессии и болей в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет пользу человеку, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.



*Смаржеская Рената*  
*Студента группей 42*



## Что такое фейсфитнес?

У гимнастики для лица есть много названий: фейсфитнес, фейсбилдинг, фейсформинг, фейс-йога, фейспластика, но все они представляют собой комплексы разных упражнений, которые должны сохранять молодость кожи, делать ее более свежей и упругой. Первые упоминания о фейсфитнесе появились еще в 1710 году. Тогда во Франции опубликовали брошюру домработницы с советами по уходу за собой авторства Джинн Соваль, которая следила за ежедневными упражнениями своей хозяйки и записывала их. Но первоисточниками фейсфитнеса считают йогу и цигун. В современном мире тренд возродила американский косметолог Кэрол Маджио, выпустившая бестселлер «Аэробика для кожи и мышц лица» в 1995 году. Фейсфитнес пришел на смену только что зародившейся и популярной в 1990-х инъекционной косметологии. В современном мире фейсфитнес начал активно развиваться в онлайн-формате.

Упражнение 1 (Массаж головы). Сдвигаем кожу головы круговыми движениями по всей волосистой части — начиная от линии роста волос и заканчивая затылочными буграми (важно не поглаживать, а смещать кожу!).

Упражнение 2 (Массаж ушей) Растираем ушные мышцы (до ощущения жара), а после массируем ушные раковины.

Упражнение 3 (Против отечности на лице) Захватываем валик под подбородком и перекатываем до грудино-ключично-сосцевидной мышцы, а потом проходим по ней такими же движениями до ключицы. Повторяем упражнение слева и справа.

Упражнение 4 (Против мешков и отеков под глазами) Плотно прижимаем пальцы к уголкам глаз и пытаемся прищуриться (работает только нижнее веко).

Упражнение 5 (Против морщин у глаз) Подушечками пальцев захватываем валик и мягко его перетираем, а после растягиваем ткани в сторону. Так проходим по периметру мышцы нижнего века.