

Ваши помощники

Спорткомплекс « Металлург »
Адрес: г. Выкса, мкр. Жуковского,
д. 2а.
Телефон: 4-21-76

Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр
Адрес : г. Выкса, мкр. Гоголя,
д. 49/15.
Телефон: 3-92-83

МУП Юношеская спортивная школа « Выксунец »
Адрес : г. Выкса, ул. Красные Зори,
д. 30.
Телефон: 8-920-258-00-06

Фитнес-клуб « Виват »
Адрес : г. Выкса, ул. Корнилова,
д. 100а.
Телефон: 3-33-52

Футбольный клуб « Металлург »
Адрес : г. Выкса,
ул. Красная площадь, д. 29.
Телефон: 3-24-49



Наш адрес :
607062, Нижегородская область,
г. Выкса,
м—н Юбилейный, 8.
Тел : 8 (83177) 4—36—09
E —mail : bibdeti@yandex.ru
Сайт : www.mrukbs.ru

Текст, дизайн, компьютерный набор

—
Зайцева К.В.

МБУК « ЦБС городского округа
город Выкса »
Городская детская библиотека

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Информационный
буклет



12 +

г. Выкса
2017

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЖИТЬ АКТИВНО – ЭТО СТИЛЬНО, ПОЗИТИВНО !

Здоровый образ жизни — это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые направлены на крепление и сохранение здоровья.

Здоровье — состояние физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье — естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психологическое здоровье — зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Компоненты здорового образа жизни



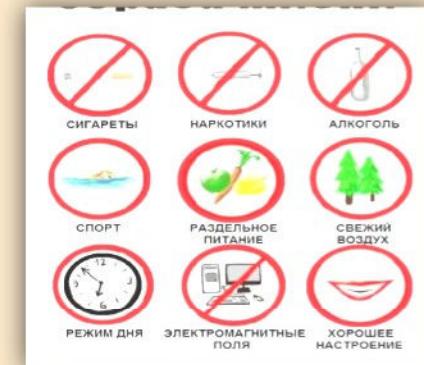
Витамины — это необыкновенно важные для жизни вещества, которые наш организм получает в небольших количествах с продуктами питания.

Список витаминов и их значение для человека



Где находятся витамины?	
Витамин А	говядина, печень, яичные, рыба, молоко, ягоды, морковь, кукуруза
Витамин В1	майо, яйца, говядина, мясо, сыр, фаршированные, ростки пшеницы
Витамин В2	сыры, яйца, каштаны, грибы, яблоки, киви, бананы, зеленое мясо
Витамин С	цитрусовые, красные помидоры, зеленые яблоки, лимон, горчица, фасоль, растительное масло, свежие ягоды, рис, яичный желток
Витамин Д	яйца, салат, растительное масло
Витамин Е	яйца, салат, растительное масло
Витамин F	рыбий жир, оливковое масло, груши
Витамин Н	говядина печень, грибы, яичные желтки, яйца, курица, куриные яички, зеленый чай, миндаль, растительное масло, чечевица
Витамин K	говядина печень, грибы, яичные желтки, яйца, курица, куриные яички, зеленый чай, миндаль, растительное масло, чечевица

Правила здорового образа жизни



Спорт. Всего одно слово, а как много оно значит!

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спорт, физкультура и здоровье тесно взаимодействуют между собой. Можно с уверенностью сказать, что спорт помогает здоровью и может устранять разные заболевания и болезни.

