



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правильное питание в комбинации с физической активностью - важные составляющие здорового образа жизни. Твоя диета может помочь достичь и поддерживать оптимальную массу тела, снизить риск хронических заболеваний и в целом укрепить твоё здоровье.



## ЗАНИМАЙСЯ РЕГУЛЯРНО

Как минимум **150 минут** в неделю посвящай умеренной кардио нагрузке, или **75 минут** - интенсивным аэробным упражнениям. Также можно совмещать умеренную и интенсивную нагрузку. Это время нужно стараться равномерно распределять в течение недели.

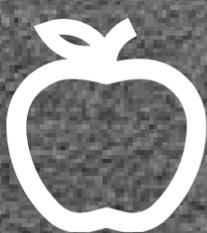
*Можно поставить себе цель тренироваться около 30 минут каждый день*



## ПЕЙ МНОГО ВОДЫ

Вода отлично помогает очищать организм от токсинов, однако многие люди не поддерживают правильный баланс жидкости, что ведет к обезвоживанию. А значит - к **стрессу, усталости, головным болям**. Иногда жажду путают с голодом, поэтому поддержание жидкостного баланса также поможет тебе не есть лишнего.

*Цель - выпивать около 8-10 стаканов жидкости в день*



## ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Здоровая, сбалансированное питание снабжает организм всеми необходимыми веществами, которые обеспечивают питанием **мышцы, сердце и мозг**. Они позволяют расти и сохранять крепость костям и мышцам, а также регулируют внутренние процессы и показатели организма - например, артериальное давление.

**Отдыхай и восстанавливайся.** Хорошо высыпайся. Ложись спать в одно и то же время каждый день и формируй правильные привычки для здорового сна. Сон позволяет отдохнуть и восстанавливаться телу и мозгу. Старайся давать себе немного времени на расслабление, отключение всех мыслей и медитацию. Бывает полезно добавить в свое расписание пункт "ничего не делать".