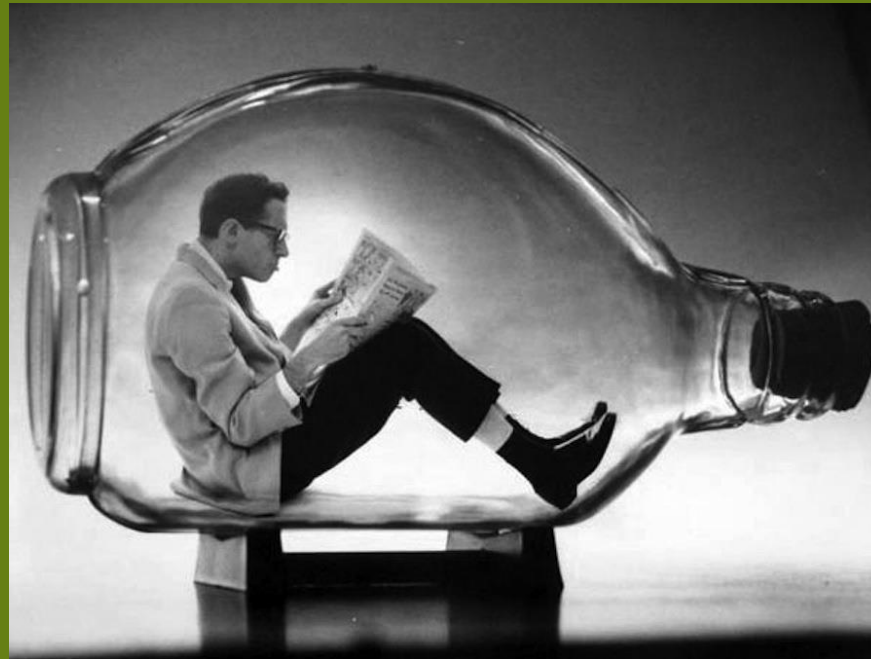


колледж ПетроСтройСервис

Здоровый образ жизни
на самоизоляции.



Автор

Иванов Евгений Евгеньевич
Группа 2002

Руководитель

Кузнецова Елена Викторовна



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА САМОИЗОЛЯЦИИ

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА

- **Делайте короткие активные перерывы в течение дня**
- **Ходите, занимайтесь фитнесом и йогой**
- **Правильно питайтесь**

РАЗМИНКА 3-5 МИНУТ

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЕЛАЮТСЯ В
НЕСПЕШНОМ ТЕМПЕ ПО 10 РАЗ (ВЛЕВО-ВПРАВО ИЛИ ВПЕРЕД-НАЗАД
СЧИТАЮТСЯ ЗА 1 РАЗ)

- Повороты головы влево-вправо.
- Наклоны головы вперед-назад.
- Наклоны головы влево-вправо.
- Вращение кистями в запястьях на вытянутых вперед руках, наружу и внутрь по 10 раз.
- Вращение предплечьями в локтевых суставах, также наружу и внутрь по 10 раз.
- Вращение руками в плечевых суставах (только чашки со стола не смахните) вперед и назад.
- Вращение стопой по часовой стрелке и в обратную сторону. Наклоны стопы от себя – на себя.
- Вращение ног в коленных суставах с упором руками в колени, в обе стороны поочередно.
- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги, в обе стороны поочередно. Чтобы удерживать равновесие и не упасть смотрим в одну точку на полу перед собой.
- Ноги расставляем как можно шире, упираемся ладонями в колени и делаем приседания то на одну ногу, то на другую.
- Ноги на ширине плеч, делаем наклоны туловища влево-вправо, вытягивая поочередно то одну, то другую руку в сторону наклона
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращаем туловищем по часовой и против часовой стрелки поочередно.
- Руки на поясе, делаем повороты туловища влево-вправо.
- Держимся руками за край стола и делаем махи ногами назад поочередно.

Это все! Зарядка занимает не более 5 минут. При правильном выполнении вы почувствуете тепло во всем теле и приятную бодрость

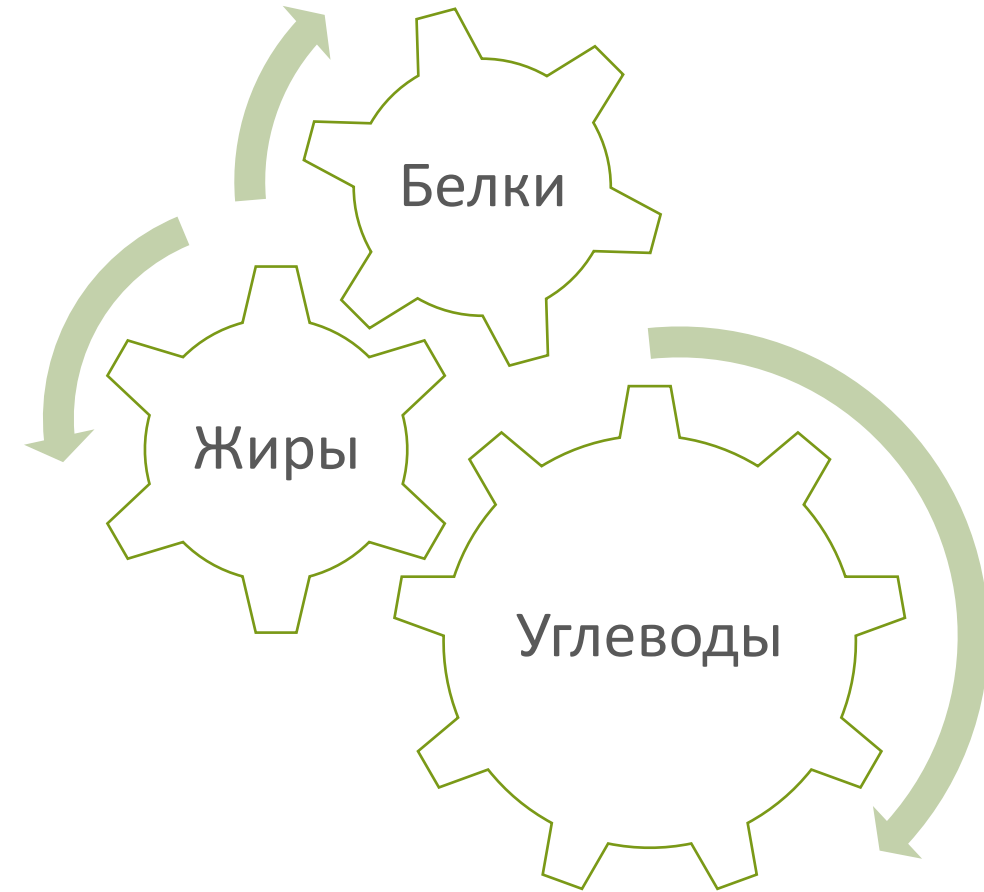
ЧЕМ ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ?

РАЗНООБРАЗНОЙ ЕДОЙ

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ. Т.Е. ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ 5 ПИЩЕВЫХ ГРУПП: ОВОЩИ И ФРУКТЫ, СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ, БЕЛКИ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ЖИРЫ (СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА), МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- **Гликоген** — очень важный углевод для нашего организма, с его помощью происходит регулировка уровня сахара в крови. Также он играет немаловажную роль в процессе синтеза белка. Второй пункт списка. Получить в чистом виде гликоген из продуктов невозможно, для этого организму придется постараться, синтезируя его из печени и рыбы.
- **Клетчатка** известна всем, она с легкостью перерабатывается микрофлорой кишечника, стимулируя его нормальную работу. Также это вещество наиболее действенно для вывода из организма холестерина. Содержится клетчатка не только в фруктах и сырых овощах, но и в грибах и отрубях.
- **Пектины** — естественный барьер для вредных веществ, которые в немалом количестве поступают в наш организм вместе с пищей. Основными поставщиками пектинов являются фрукты, из жмыха которых в больших масштабах получают загустители и стабилизаторы, обозначаемые на упаковках продуктов, как добавка Е 440.

ВСЁ ЭТО ПОМОЖЕТ ДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ В ТОНУСЕ!



ХОББИ

- Заняться своим любимым делом.
- Все домашние дела которые откладывали на потом (ремонт, уборка, перестановка и т.д.) можно сделать во время самоизоляции.
- Заняться саморазвитием

И

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- Книги
- Сериалы и фильмы
- Заняться медитацией
- Настольные игры



Фото из личного архива

СЕМЬЯ В РАЗГАР ПАНДЕМИИ

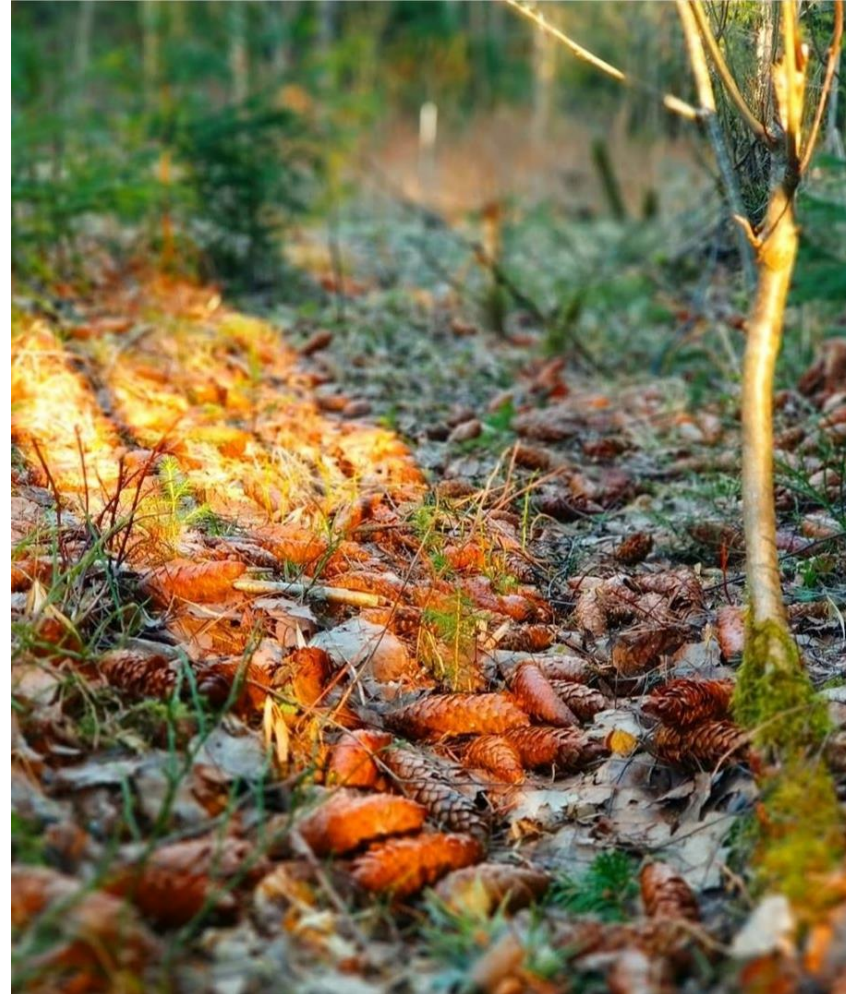


Фото из личного архива

НУЖНО ВЫХОДИТЬ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

И ЧТОБЫ НЕ ПОДВЕРГАТЬ СЕБЯ ЗАРАЖЕНИЮ ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ ОТ ЛЮДЕЙ 1.5-2м , ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, А ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫЕЗЖАЙТЕ ЗА ГОРОД В ЛЕС И ДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.



Фото из личного архива

БЕРЕГ ФИНСКОГО ЗАЛИВА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ