



ФОТО



ЭТО Я



ТВОЯ СИЛА



Твоя сила — в энергии.
Энергию подарят полноценный сон,
сбалансированное питание
и здоровый образ жизни.



Сон

Сон — это сложный процесс восстановления. Во время сна ты не просто отдыхаешь, а активнее всего растёшь, очищаешь память для новой информации, снимаешь стресс и лечишься. Важность сна невозможно переоценить. Одна ночь недосыпа снижает иммунитет на 70%.



Бессонницей страдают многие взрослые — чтобы избежать этой проблемы, соблюдай несколько правил: отложи гаджеты за 30 минут до сна, займись чтением или уроками, не включай яркий свет и не наедайся.

Норма сна для взрослых 8-9 часов, для подростков **8-10** часов. Для раннего подъёма в школу необходимо ложиться спать не позднее 10 часов вечера. Недосып приведёт к потере внимания, и ты не запомнишь, что рассказывали на уроках.



СОВЕТ:

Мозг запоминает привычки — если часто заниматься делами в постели, он запомнит, что это место не для сна, а для уроков, развлечений или еды. Оставь себе место только для отдыха!



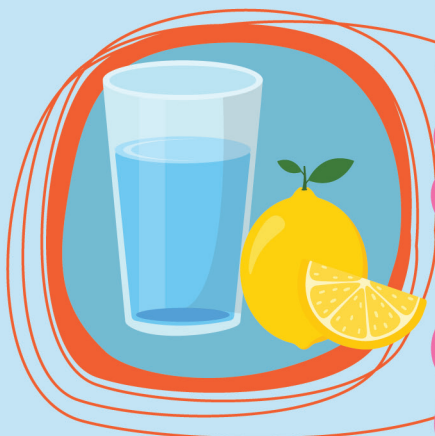
Водный баланс

Наше тело почти на **80%** состоит из **воды**.
Без неё наша жизнь невозможна. Вокруг так много разных напитков, что мы забываем поддерживать водный баланс.
Запомни: всё, что не вода, — это еда!

Норма воды 30-35 мл. на 1 кг,
для веса 40 кг нормой будет 1,4 литра в день.



Заменой воды не может стать сок, газировка, кофе и крепкий чай — эти напитки содержат большое количество сахара и кофеина и, наоборот, забирают воду.



СОВЕТ:

Утром выпивай стакан тёплой воды с лимоном или минеральную воду без газа. Это поможет быстрее проснуться и с аппетитом позавтракать.

Питание

Еда не делится на плохую и хорошую. Одни виды продуктов можно есть когда хочешь, другие — лишь в определённое время и изредка. Как их отличить?

Натуральные продукты (фрукты, овощи, крупы, орехи, яйца, творог, молоко) можно есть каждый день когда угодно. Обработанные продукты (сладости, чипсы, булочки — всё, что имеет состав на упаковке) не следует есть позднее ужина и часто.

Не игнорируй сигналы тела, проголодалась — поешь!

Еда с высоким содержанием сахара (бананы, виноград, газировка) лучше подходит для завтрака или перекуса до обеда. В первой половине дня сахар превращается в энергию, а вечером может откладываться в жир. Эти продукты не запрещены — просто ешь их не каждый день.

Если сильно хочется чего-то «вредного», не отказывай себе, но знай меру.

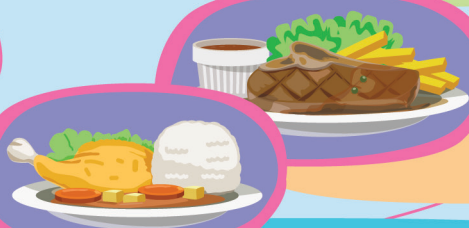


Все мы хотим здоровое и красивое тело. Этого можно добиться правильным питанием и спортом, и вовсе не диетами. Подросткам нельзя сидеть на диете, ведь вы растёте, активно двигаетесь и тратите много сил в школе. Тебе стоит придерживаться диеты только если её назначил врач!

Важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. На завтрак выбирай каши, творог, йогурт, яйца, фрукты и ягоды.



На обед — белок, сложные углеводы (гречка, рис, макароны) и овощи.



На ужин — что-то лёгкое, нежирное, в идеале — овощи или фрукты.



Не пропускай завтрак — без него будешь чувствовать усталость и слабость.

Важно есть много овощей, фруктов и белка (мясо, рыба, творог, яйца, фасоль), особенно пока ты растёшь. Полезные жиры содержатся в орехах, оливковом масле, рыбе.



СОВЕТ:

Если голодным съесть сладкое, это вызовет резкий скачок сахара в крови, и захочется есть ещё сильнее. Для перекуса выбирай продукты без сахара.

Спорт

Спортивная нагрузка поддержит твоё здоровье, снимет стресс и даст энергию. Выбери то, что тебе нравится. Танцы, велопрогулки, гимнастика, домашний фитнес, командные игры (волейбол, футбол, баскетбол), плавание.



3-4 раза в неделю по 40-60 минут уделяй **спорту**. Обязательно делай **разминку**, чтобы не травмироваться, и растяжку в конце занятий. Не забывай **пить воду**.

Если нет времени, сделай зарядку на 10 минут — почувствуешь себя гораздо лучше!



СОВЕТ:

Прогулки на свежем воздухе от 30 минут улучшают настроение и полезны для кожи.



Привычки

Твоя сила — в полезных привычках!
Высыпайся, пей воду, двигайся и питайся с умом —
так ты сохранишь здоровье, энергию
и хорошее настроение.



Вместе с заботой о теле позаботься
и о внутреннем здоровье. Уделяй время
любимым занятиям. Это может быть музыка,
рисование, чтение, фотография, рукоделие
и многое другое. Проводи время с друзьями,
смех в компании близких людей —
настоящее удовольствие.

Чтение 10 страниц в день
развивает креативное мышление.
Попробуй вести дневник по вечерам.
Это упорядочит мысли и поможет
разобраться в эмоциях.
Если нет времени —
в одном предложении
охарактеризуй сегодняшний день
и нарисуй смайлик.



СОВЕТ:

Каждый месяц пробуй что-то
новое: посмотри новый фильм,
приготовь новое блюдо, научись
фотографировать, сочини стих.

ВАЖНО!



ГИГИЕНА

Ты узнаешь о том,
как ухаживать за собой,
чтобы всегда быть красивой
и здоровой.

