

# КНИГА для МАЛЬЧИКОВ



САМЫЙ НУЖНЫЙ  
САМОУЧИТЕЛЬ







# **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 занимаешься делами в постели, он запомнит, что это место не для сна, а для уроков, развлечений или приёма пищи.

Оставь себе место только для отдыха!

## Твоя СИЛА

4



# 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 л 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,  
ПРОГОЛОДАЛСЯ — 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, а 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.

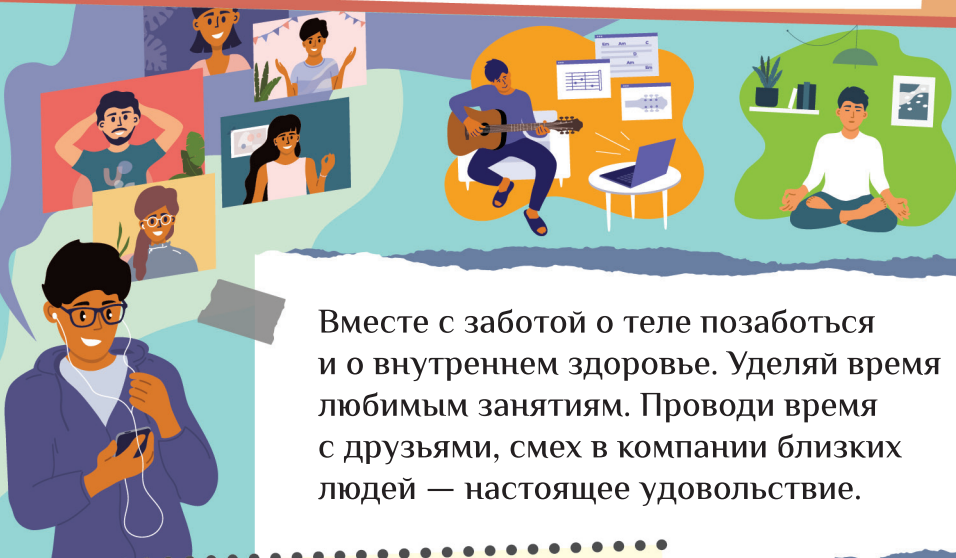


## **СОВЕТ**

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

# 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. Проводи время  
с друзьями, смех в компании близких  
людей — настоящее удовольствие.

Чтение 10 страниц в день  
развивает креативное мышление.  
Попробуй вести записи по вечерам.  
Это упорядочит мысли и поможет  
разобраться в эмоциях.  
Просто в одном предложении  
охарактеризуй сегодняшний день  
и нарисуй грустный или весёлый  
смайлик.



## СОВЕТ

Каждый месяц пробуй что-то  
новое: самостоятельно приготовь  
яичницу, устрой фотосессию  
для кота, посмотри новый фильм.



# СПОРТ

Спортивная нагрузка поддержит твоё здоровье, снимет стресс и даст энергию. Выбери то, что тебе нравится. Велопрогулки, силовые виды спорта, домашние тренировки, 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 короткую зарядку — почувствуешь себя гораздо лучше!



## СОВЕТ

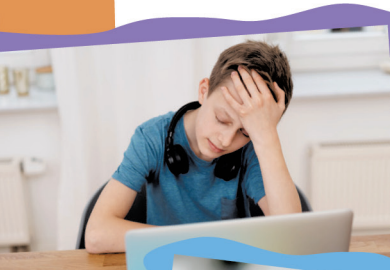
Прогулки на свежем воздухе от 30 минут улучшают настроение и полезны для кожи.



Твоя СИЛА

# ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Если ты ведёшь активный образ жизни, занимаешься в спортивной секции и доволен своим телом — пролистай следующие страницы, не читая. Эта глава для тех, кому не хватает физической нагрузки.



Твоё тело активно растёт и развивается, в организме происходит бурная гормональная перестройка. Если в этот период постоянно сидеть за компьютером или учебниками, легко заработать искривление позвоночника и лишний вес.

Идеальное решение — занятия в фитнес-зале под наблюдением персонального тренера. Другой вариант — домашние тренировки. Уделяй им 15 минут каждый день.

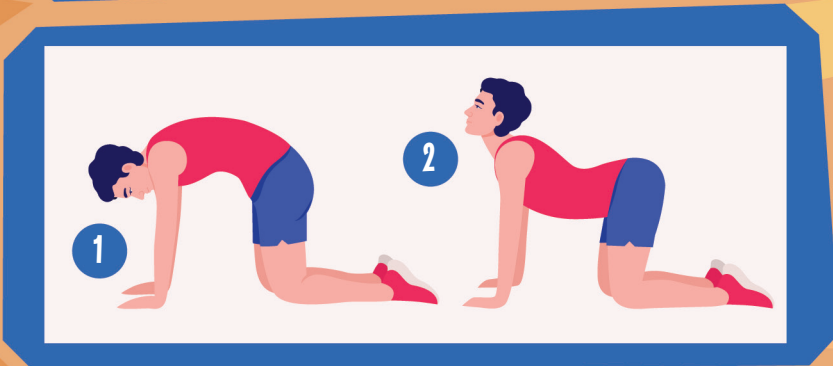
## ПРИСЕДАНИЯ И ОТЖИМАНИЯ

ТВОЯ СИЛА

10



## «КОШКА» – УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА



Исходное положение: встань на четвереньки, ладони на ширине плеч. Руки держи прямо, а спину — ровно. Сделай глубокий вдох. На выдохе округли спину — почувствуй, как расходятся лопатки. На вдохе прогнись и подними голову вверх.

Самое главное: движения должны быть плавными, как у кошки, а дыхание — ровным и спокойным.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

