
Gesunde Lebensweise..

**GESUNDHEIT IST EIN ZUSTAND DES VOLLSTÄNDIGEN
KÖRPERLICHEN, GEISTIGEN UND SOZIALEN
WOHLBEFINDENS, BEGLEITET VON EINER
TATSÄCHLICHEN ABWESENHEIT VON KRANKHEITEN UND
INDIVIDUELL FRUSTRIERENDEN (AUS DEM ZUSTAND DER
INNEREN RUHE ENTFERNENDEN) MÄNGELN.**



Gesund zu sein bedeutet, keine Probleme mit dem Wohlbefinden zu haben, eine körperlich und geistig erfüllte Person zu sein

WAS HILFT, DIE GESUNDHEIT ZU ERHALTEN UND ZU VERBESSERN:

Gesunde Ernährung.

Abhärtung.

Die Beachtung des Regimes von Arbeit und Ruhe.

Psychische und emotionale Belastbarkeit.

persönliche Hygiene.

Das optimale Niveau der motorischen Aktivität.

Sicheres Verhalten zu Hause, auf der Straße, bei der Arbeit.

Schlechte Angewohnheiten aufgeben.

~~Wesentlicher Bestandteil einer gesunden Lebensweise ist eine ausgewogene Ernährung~~

«Wenn die Menschen nur dann essen würden, wenn sie sehr hungrig sind und einfache, saubere und gesunde Lebensmittel essen würden, dann würden sie die Krankheiten nicht kennen und es wäre einfacher für sie, ihre Seele und ihren Körper zu verwalten», sagte Leo Tolstoi

GESUNDE ERNÄHRUNG.

Strikte Einhaltung des Nahrungsrhythmus.

Verlernen Sie sich, bis an die Grenze mit Nahrung gesättigt zu sein.

Das Essen sollte mit Aufmerksamkeit und Vergnügen gegessen werden, langsam gekaut und geschmeckt werden.



ESSEN SIE ROHE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL.

Die Bedeutung von Gemüse in der Ernährung ist sehr groß, weil sie eine wertvolle Quelle für Vitamine, Kohlenhydrat, organische Säuren, Mineralsalze



ABHÄRTUNG.

Härten ist eine Form der Stärkung der menschlichen Gesundheit

vor 1000 Jahren schrieb der große Arzt des Alten Ostens Avicenna:
Mit Gymnastik befreundet,
Sei immer fröhlich,
Und du wirst 100 Jahre leben,
Und vielleicht mehr.
Medizin, Pulver –
Zur Gesundheit ist der falsche Weg.
Behandle die Natur –
Im Garten und auf einem sauberen Feld.



ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, ES ZU HÄRTEN.

Eine sehr einfache und effektive Methode zum Härten ist das Barfußlaufen.

Tatsache ist, dass die Sohlen unserer Füße eine etwas ungewöhnliche Hautstelle unseres Körpers sind. Dort befinden sich die Projektionspunkte unserer inneren Organe. Wenn Sie darauf klicken, können Sie Schmerzen lindern und bestimmte Organe therapeutisch beeinflussen

EINLEITENDE VERFAHREN.

Viel Freude
bringt das
Baden.



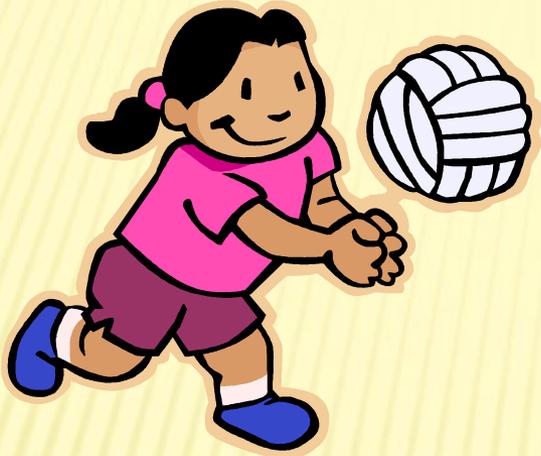
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT.



"körperliche Aktivität»
-Sport;
-wandern.



IN EINEM GESUNDEN KÖRPER – GESUNDER GEIST.



Die Natur hat ein Gesetz – nur derjenige, der
Gesundheit spart, wird glücklich sein. Weg
mit den Reisig!
Lerne, gesund zu sein!

