

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт истории и государственного управления
Кафедра экономико-правового обеспечения экономической
безопасности

Авторы:
Смирнов Иван Андреевич
Редников Дмитрий Валерьевич

[НАЧАТЬ ПРЕЗЕНТАЦИЮ](#)



КРАТКО О «ЗОЖ»

В настоящее время существует форма человеческого поведения, которая направлена на формирование полезных привычек. Такая форма называется «здоровый образ жизни», и он всё больше набирает обороты среди молодой культуры.

Ведь данный образ жизни человека помогает не только продлить жизнь человека, но и повышает уровень здоровья населения в целом. Следовательно, его формирование является не менее важной задачей.

ПРИВЫЧКА?



Постоянство

Каждый день понемногу необходимо приучать свой организм к физической активности. Нужно учитывать, что у любого человека есть свои индивидуальные биологические особенности организма.



Правильное питание

Правильное питание не только поможет эффективно похудеть, но и улучшить самочувствие человека.



ГИГИЕНА

Учёными уже не раз доказывалась, что когда тело человека соприкасается с водой, то в человеческом организме происходит массу полезных процессов. Человек успокаивается и тело начинается расслабляться, переходит в стадию отдыха.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

