

Mój styl życia W zdrowym ciele zdrowy duch


Natalia Dąbrowska 8a

Czym jest sport?

- Sport to wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach.



Dlaczego
aktywność
fizyczna jest
tak ważna w
naszym
życiu?

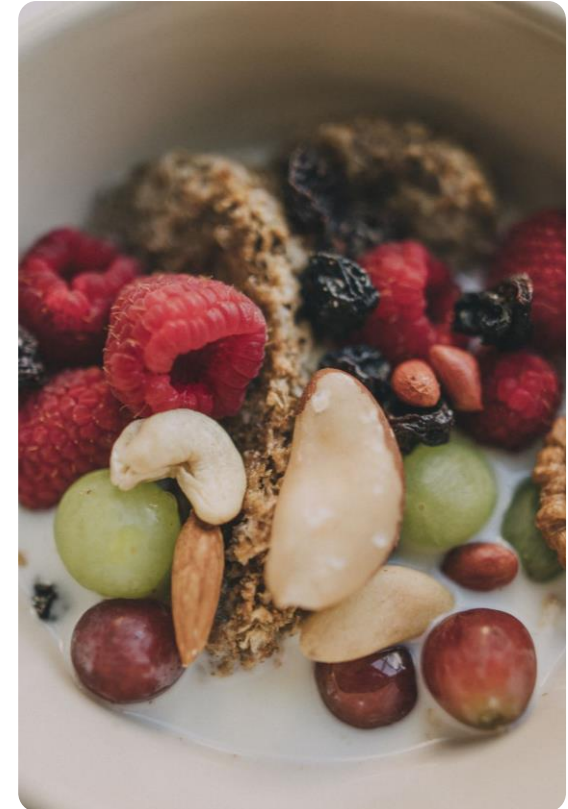
- Pomoc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała
 - Obniżanie ryzyka chorób serca, raka okrężnicy i cukrzycy typu II
 - Pomoc w kontrolowaniu ciśnienia tętniczego krwi
 - Kształtowanie i utrzymanie prawidłowej kondycji kości, mięśni i stawów
 - Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej
- 

Moim ulubionym sportem jest piłka nożna, jest to sport pełen emocji i przeżyć, ale przede wszystkim dobrze wpływa na mój organizm.



Zdrowe odżywianie

- Zdrowe odżywianie- sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia.



Podstawy zdrowego odżywiania?

- Podstawa to regularne posiłki. (5 dziennie)
- Zawsze jedz warzywa i owoce.
- Wybieraj produkty zbożowe z pełnych ziaren.
- Pij mleko i jedz produkty mleczne.



Unikanie niebezpiecznych używek

- Unikanie niebezpiecznych używek jest jak najbardziej wskazane. Zażywanie takich używek nie prowadzi tylko do uzależnień, ale także wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Bardzo osłabiają organizm i mogą tworzyć nieodwracalne zmiany w organizmie. Ludzie, którzy zażywają różnego rodzaju używki, są bardziej narażeni na różne choroby, takie jak na przykład COVID-19.