

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

CLASA A 9 A G

Prof POP BRIGITTE

LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BISTRITA





UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂȚOS PRESUPUNE:

- **SOMNUL, O PRIORITATE;**
- **ATINGE-ȚI OBIECTIVELE;**
- **CONECTEAZĂ-TE CU EMOȚIILE TALE;**



VITAMINELE

Cheia unui organism sanatos este un sistem imunitar puternic, pregatit sa infrunte virusurile si bacteriile care ne inconjoara zi de zi, indiferent de sezon. Este important sa ne asiguram ca oferim organismului nostru toate vitaminele si mineralele de care are nevoie pentru a functiona in parametrii optimi.



Starea generala de sanatate si bunastare sunt interdependente de cele cinci dimensiuni: cea fizica, intelectuala, emotionala, sociala si spirituala. Este foarte important sa stim si sa intelegem toate aceste dimensiuni la timp, pentru a asigura un echilibru intre minte, spirit si corp.





Beneficiile stilului de viata sanatos :

- PREVENTIA
- BOLILOR,
- PRELUNGESTE
- DURATA DE VIATA,
- AJUTA MEDIUL
- INCONJURATOR



PIRAMIDA ALIMENTELOR

Piramida alimentară este de fapt o reprezentare grafică, sub forma unui triunghi, a standardelor nutriționale. Ea ne indică cantitățile și tipurile de alimente necesare zilnic pentru menținerea stării de sănătate și pentru prevenirea sau reducerea riscului de dezvoltare a patologiilor legate de alimentație. Piramida alimentară este concepută pentru a face mai ușor mâncatul sănătos. Alimentația sănătoasă vizează obținerea cantității corecte de nutrienți – proteine, grăsimi, carbohidrați, vitamine și minerale de care ai nevoie pentru a te menține o stare bună de sănătate.

