

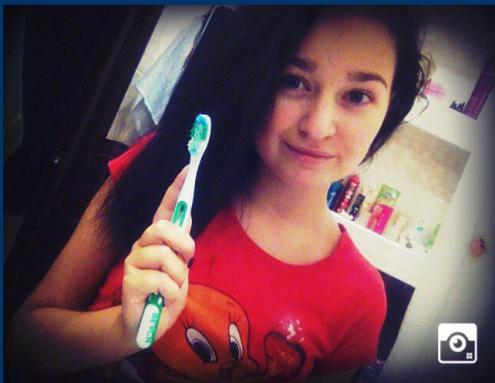
Распорядок дня

Подъем!!!

Зарядка



- усиливается приток крови к мозгу, следовательно, он начинает лучше и плодотворнее работать;
- повышается тонус мышц, а значит и работоспособность;
- нормализуется обмен веществ, а это значит, что даже десятиминутная зарядка по утрам помогает справиться с лишними килограммами; кроме того, правильный обмен веществ – залог здоровья всего организма – шлаки и токсины не будут задерживаться, уменьшится нагрузка на печень, почки и пр.;
- утренняя зарядка укрепляет иммунитет, вследствие чего уменьшается риск подхватить простудное заболевание даже в период эпидемии;
- Вы реже чувствуете усталость; приходя с работы вечером, Вы полны сил и можете отправиться развлекаться или выполнить еще кучу разных дел;
- Вы всегда пребываете в хорошем настроении;
- утренние упражнения хорошо сказываются на работе нервной системы: не возникает раздражительности или уныния, Вы всегда хорошо засыпаете.



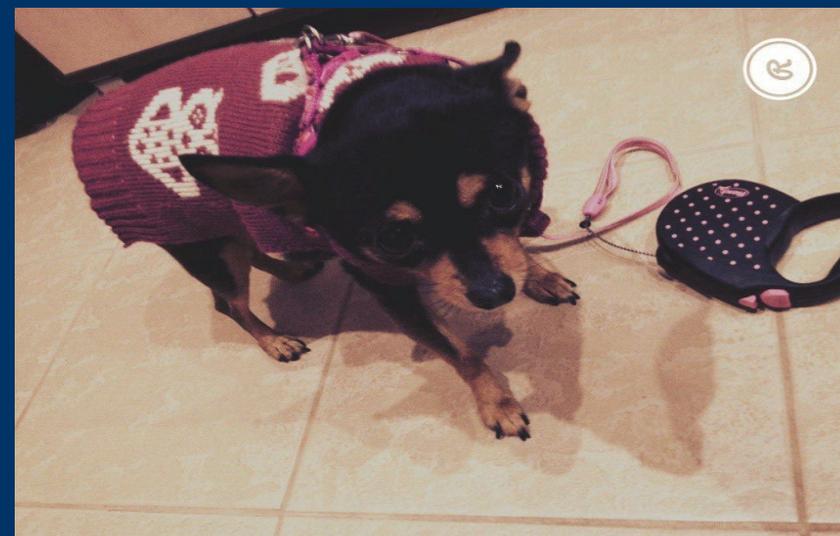
Завтрак чемпиона



Завтрак — это ваша энергия на весь день. «Организм с утра «голый и босый», — говорит врач-диетолог Надежда МЕЛЬНИЧУК, — поэтому ему нужен хороший заряд энергии. Кроме того, не всегда получается нормально поесть в течение дня, поэтому завтрак позволяет не свалиться с ног во второй половине дня». Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность. Поэтому независимо от того, предстоит вам тяж



Прогулка с принцессой Боннесой



Немного отдыха

Учусь, учусь, учусь

Знания, которыми ты будешь владеть после окончания школы, помогут тебе в дальнейшей жизни.



Обед

Если пропустить обед, то организм включает «режим экономии энергии». Нельзя на долгое время оставлять его без пищи, иначе почти все съеденное будет отложено про запас, превратится в жир. К тому же, если не пообедав, нас начинают преследовать неприятное урчание в животе, головные боли, понижается работоспособность и общее состояние ухудшается. Обед – это хороший повод отвлечься от работы.



Очень важно расслабляться полностью, давая отдых не только телу, но и голове. Забегая вперёд, скажем, что отвлечься от повседневной суеты и отдохнуть телом и душой. Отдых — это залог хорошего самочувствия и настроения. Особенно это важно в повседневной суетной жизни...

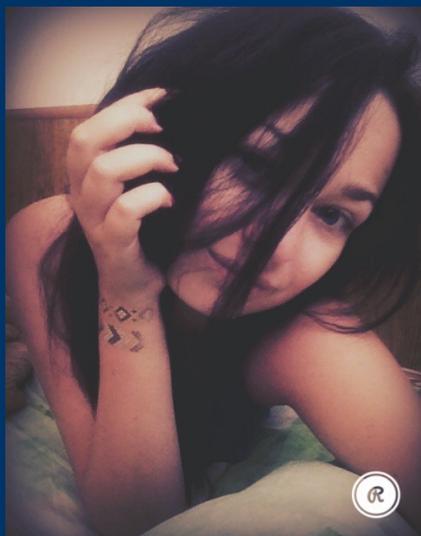
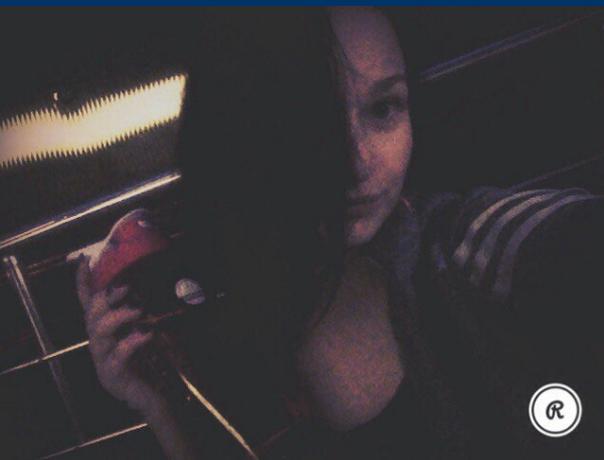


Лечебная
физическая
культура
Танцы

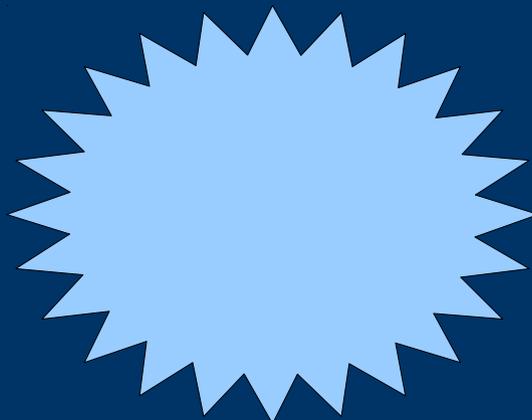


Перекус

Уроки что задали
в школе !
домашнее
задания



Отдых после
тренировки



**Вечером
прогуляться с
друзьями заодно
отдохнуть**



Готовиться ко сну

**Сон жизненно необходим,
при этом человек должен
спать каждый день и на
протяжении достаточного
количества времени.**

