



Волонтеры
медики
Всероссийское
общественное движение

ПОКОЛЕНИЕ
Z ■ Ж

МИФ

или

?

ПРАВДА

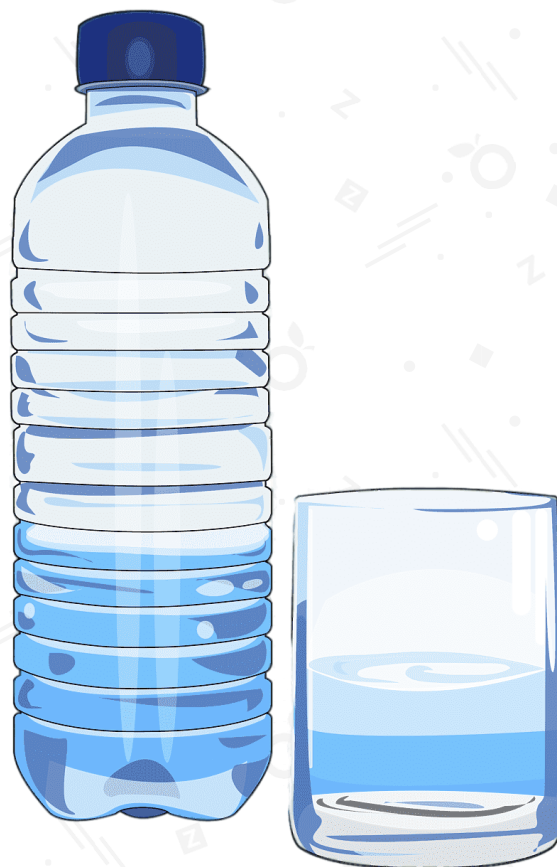
?

1 раунд

Правильное питание



**2 литра - ежедневная норма
употребления чистой воды**





Ежедневная норма
употребления воды
индивидуальна для каждого и
рассчитывается по формуле:
25-30 мл на 1 кг тела

Человеку полезно начинать свой день со стакана воды с лимоном





Воду с лимоном не
рекомендуется пить людям с
заболеваниями ЖКТ

Жиры полезны для организма





Полезное питание не исключает потребления жиров, исключить нужно только так называемые трансжиры и ограничить потребление насыщенных жиров

Фруктовые соки такие же
полезные, как и свежие плоды





В свежавыжатых соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. А в пакетированных соках слишком много сахара, консервантов и других пищевых добавок

Перекусы – это полезно





Для поддержания
нормального веса,
пищеварения и обмена
веществ в рационе должно
быть

**3 основных приёма пищи и
2 перекуса**

Свежие овощи полезнее, чем замороженные





Современные технологии заморозки позволяют сохранять в составе овощей абсолютно все витамины, минералы и другие полезные вещества

Если хочешь похудеть нельзя
полностью исключать соль из
своего рациона





Ни в коем случае нельзя убирать соль из своего рациона. Она необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека: удерживает часть воды в организме, обеспечивая баланс воды внутри клеток.

На каждые 8-10 стаканов воды человеку требуется 3 грамма соли – примерно 1-2 чайной ложки. Либо $\frac{1}{4}$ чайной ложки на 1 литр воды.

Чтоб быть стройным вы должны
быть всегда голодны





Голодать строго запрещено при похудении и соблюдении любой из диет. Научными исследованиями доказано, что при голодании за счёт дефицита калорий вес действительно снижается, но будет запущен так называемый «эффект йо-йо». Тогда во время голодания уходит не жир, а мышечные волокна (другими словами, происходит потеря мышечной массы)

2 раунд

Режим дня



Каждое утро надо начинать с гимнастики





Новый день нужно
начинать с водных
процедур, что даст
организму проснуться, а
уже после этого выполнять
гимнастику

«сидячая» работа вреднее «стоячей»





Сидячая работа наиболее
опасна. Она вызывает
замедление метаболизма,
повышает риск развития
злокачественных
образований

Ставить кактус около компьютера
во время работы – полезно





Есть такое расхожее мнение, что кактус возле монитора или телевизора поглощает большую толику вредных излучений, тем самым защищая пользователя или зрителя. К сожалению, это не так

Компьютер вредит не только зрению, но и нервной системе





На самом деле уязвимым местом пользователя ПК являются не столько глаза, сколько нервы.

Например, мерцание экрана, практически безвредное для глаз, сильно напрягает нервную систему. Шум вентиляторов компьютера медленно, но верно расшатывает нервы. Общее утомление нервной системы приводит к иллюзии физической усталости, снижению чувствительности всех органов чувств, включая зрение и слух, нарушению координации движений и чувства равновесия

Час дневного сна поможет вам выспаться





Если у вас дефицит сна,
постарайтесь компенсировать
его днём. Ложитесь спать не
позже 15:00 и не более, чем на
час

Восемь часов сна обязательны для всех





В норме взрослому человеку необходимо 7–9 часов сна в сутки. Но есть люди «коротко спящие» — по 6 часов, и «долго спящие» — до 10 часов. Определить, сколько должны спать именно вы, можно только индивидуально. Проводились такие испытания: сколько проспит здоровый человек самостоятельно, без будильника. Оказалось, что по факту нам требуется на час меньше, чем диктует норма.

3 раунд



**Вредные
привычки**



Курение улучшает мозговую деятельность и повышает работоспособность





Курение снижает память и
притупляет мозговую
деятельность

Алкоголь снимает стресс; алкоголь помогает согреться





Организм под влиянием
алкоголя утрачивает
естественную чувствительность
к холоду. У выпившего человека
наступает паралич кожных
сосудов – они расширяются,
приток крови к коже
усиливается. Человеку кажется,
что становится теплее.

Это не так

Алкоголь очень калориен





Алкоголь обладает очень
высокой энергетической
ценностью, причем чем
крепче напитки, тем эта
ценность больше

Тонкие сигареты менее вредные





Это рекламная ловушка табачных компаний. Содержание некоторых веществ в этих сигаретах, бывает меньше, но это приводит к тому, что большинство курильщиков просто начинают курить чаще

4 раунд



**Физическая
активность**

Если постоянно заниматься спортом, то режим питания не важен





Добиться результатов можно
только при соблюдении режима
питания, иначе все труды
намарку

Составить программу тренировок в зале можно самостоятельно





Лучше обратиться к профессиональному тренеру. Он составит программу тренировок исходя из ваших задач и возможностей. Без должной подготовки можно как минимум травмироваться

Тренировки улучшают состояние КОЖИ





Тренировки стимулируют кровообращение и снабжение органов организма – включая кожу – кислородом и питательными веществами. А поскольку любой спорт в первую очередь тренирует сердечно-сосудистую систему, то и кожа со временем получит от регулярных занятий огромную пользу

Направленные тренировки помогают уменьшить жир в определенных частях тела





Если ты будешь делать тысячи скручиваний, то получишь сильные мышцы пресса, но не уберешь ни грамма жира с живота. Если хочешь сбросить вес, нужно тренировать все тело, и лучше делать это посредством кардиотренировок – бега, велоспорта или плавания

В сутки нужно проходить 10000 шагов





Совсем не обязательно. Если вы тяжело работали физически, то 10000 шагов приведут к переутомлению. Если в течение дня вы не шевелились, но плотно ели – ходить можно и нужно. Если не получилось пройти ровно «десятку», не беда, заставлять себя через силу не нужно. Все организмы разные, наша цель не загнать себя, а разумно потратить потребленные калории

Можно пить воду во время тренировки



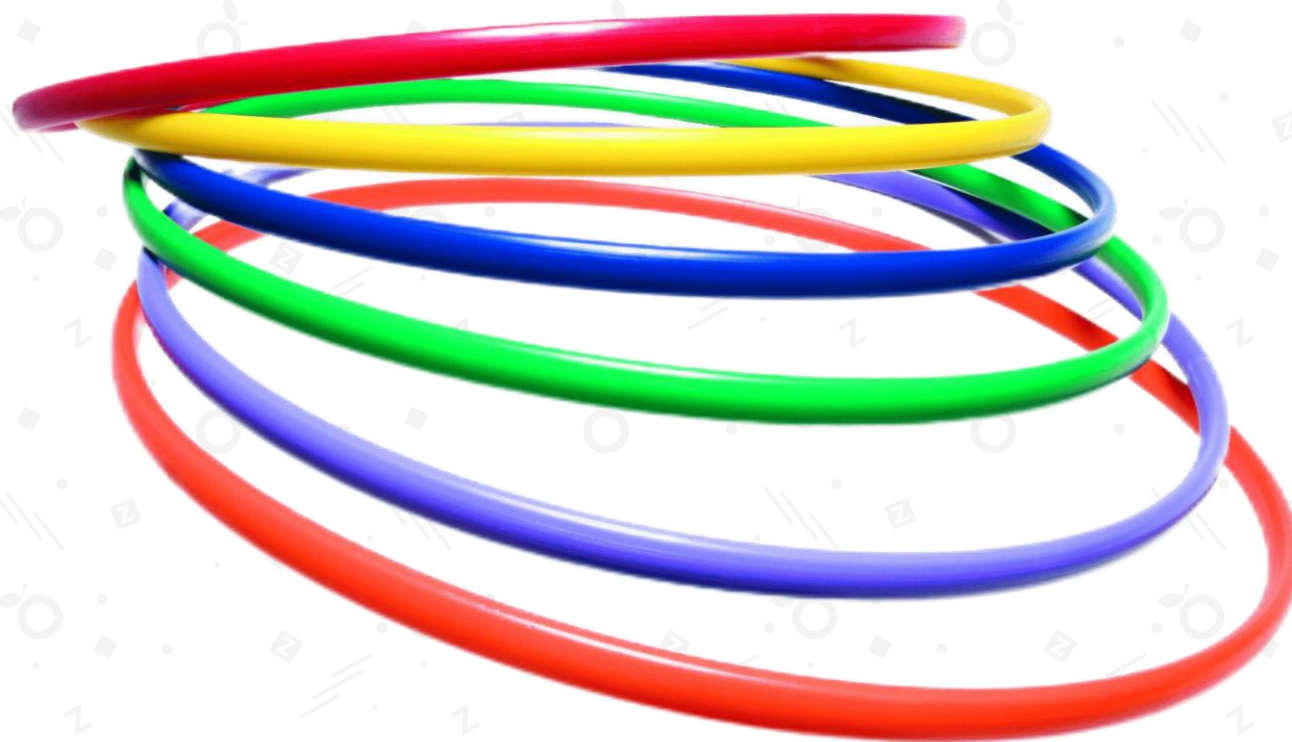


Если в организме недостаточно жидкости, кровь становится гуще, значит, сердцу тяжелее ее качать. На сердце возлагается и так большая нагрузка, увеличивать ее не только нежелательно, но и чревато. Не допускайте обезвоживания во время занятий! Запомните, если вы захотели пить, значит, вы уже близки к нему. Потому сделайте несколько глотков воды, желательно комнатной температуры



На самом деле боль — частое явление, если вы только начинаете приобщаться к спорту. Она сигнализирует о том, что нагрузка получена, и только

При помощи обруча можно уменьшить талию





Кручение обруча — это не силовая нагрузка, и она не приводит к укреплению мышц в районе живота, и не кардионагрузка, способствующая похудению и сжиганию жира.

Соответственно, хулахуп воздействует только на наши верхние кожные покровы, немного усиливая там процессы кровообращения. Но даже в качестве «массажа» не рекомендуется крутить обруч, ведь зачастую после его использования на теле остаются синяки или лопнувшие сосуды, а также возникают болевые ощущения



Волонтеры
медики

Всероссийское
общественное движение

ПОКОЛЕНИЕ
Z-J

Режим

ДНЯ

zzz



РЕЖИМ ДНЯ

действуй

поколение
ZOIII

07:00-08:00

Подъем, утренние дела

09:00-09:30

Зарядка

09:30-10:00

Дорога на работу

10:00-13:30

Работа

13:00-13:30

Обед

13:30-18:00

Работа

18:00-18:30

Прогулка

18:30-19:00

Ужин

19:00-19:30

Встреча с друзьями

19:30-21:00

Дорога домой

21:00-21:30

Перекус

21:30-22:00

Домашние дела

22:00-22:30

Вечерние дела

22:30-23:00

Перекус

23:00-07:00

Сон



это про нас

поколение ZOIII поколение ZOIII поколение ZOIII поколение ZOIII поколение ZOIII ПОКО

РЕЖИМ ДНЯ

09:00-10:00	Подъем, утренние дела
10:00-10:30	Завтрак
10:30-11:00	Дорога в университет
11:00-13:30	Учебное время
13:30-14:00	Обед
14:00-17:00	Учебное время
17:00-17:30	Дорога домой
17:30-19:00	Ужин
19:00-19:30	Занятия спортом
19:30-20:00	Поход в магазин
20:00-20:30	Перекус
20:30-21:30	Чтение книг
21:30-22:30	Вечерние дела
22:30-23:00	Социальные сети, перекус
23:00-01:00	Сон





Будьте
здоровыми и
красивыми!

