

**05 апреля – мифы о здоровом образе жизни**



# **МИФЫ О ЗОЖ**



*Питание однообразное,  
необходимо уделять время  
активности, спать надо  
ложиться вовремя*

**МИФ 1**

**ЗОЖ – это скучно!?**

*Делать выбор нужно всегда в пользу того, что  
поможет сохранить баланс в организме*

*При ежедневном  
разрушительном отношении к  
себе даже стабильная система  
рано или поздно даст сбой. Он  
повлечет за собой множество  
неприятностей. Одни можно  
исправить, а некоторые, увы,  
уже никогда не поддадутся  
коррекции*







**МИФ 4**

***Здоровому образу жизни  
нужно начинать следовать  
в молодости,  
потом уже поздно***

**ЗОЖ — это для молодых!?**

***Чем раньше человек  
начнет относиться к  
себе с заботой, тем у  
него больше шансов  
сохранить здоровье  
на долгие годы. Но  
начать никогда не  
поздно. Для ЗОЖ нет  
противопоказаний!***





**МИФ 3**

**«Чем больше спорта, тем лучше»**

**ЗОЖ — это много спорта!?**

*Не стоит путать спорт и физическую активность. Речь идет не об изнуряющих ежедневных тренировках. Достаточно просто выходить на прогулку средней интенсивности на свежем воздухе, принимать контрастный душ утром и делать суставную гимнастику для бодрости*







**Здоровая еда дорого стоит**

**МИФ 2**

**ЗОЖ – это дорого!?**



**Когда вы начинаете планировать рацион, исключается возможность спонтанных покупок. А это серьезная расходная часть бюджета. Доставка уже готовой еды из кафе значительно дороже, чем создание вкусного блюда из цельных продуктов дома**