

არასწორი ვარჯიში
ჯანსაღი
ცხოვრება

როდესაც უარჯიშს ვიწყებთ
მთავარია ინფორმირებულება

რა უნდა მოგონია მაგანის
უარჯიში, უკიდურეს გირებზე
ვარჯიშმა), შეიძლება გამოიწვიოს
ხერხემლის გამრედება.

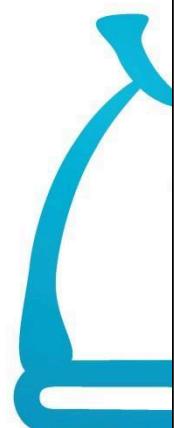
- ვარჯიშის დაწყებისას აუცილებლაიფორმულირებაზე.
უნდა გავახუროთ სხეული, თორე
შეიძლება გაუხურებელ სხეულზე
ოდნავი გადახრის დროსაც
მოგვეტყდეს ფეხი.
- თუ ვარჯიშს ძლიერი მუშაობით
დავიწყებთ, მოხდება
სისხლძრღვების გადიდება და
გახეთქვა.

ვარჯიში და ძილი
ჯანსაღ ცხოვრებაში

ცხოვრების ჯანსაღი წესი – ხშირად
გვესმის და ალბათ არაერთხელ
დავფიქრებულვართ კიდევ ამ

მაინც რა არის ეს ჯანსაღი წესი,
რას გულისხმობს, რას მოიცავს?
თუმცა მთავარი დეტალები ბევრს
სათანადოდ არც კი აქვს
გაცნობიერებული.

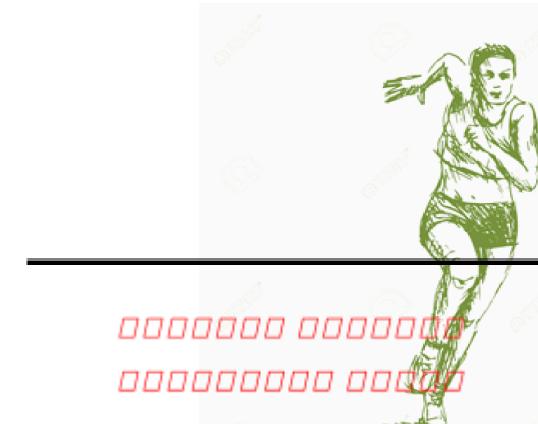
ამ ბუკლეფით მოგაწვდით
ინფორმაციას ცხოვრების ჯანსაღი
წესის შესახებ.



კადეტთა სამხედრო
ლიცეუმი

ქ. ქუთაისი, ავთამიშვნელის ქ. #51
(+995 0431) 29 61 15

<http://www.cadet.mod.gov.ge>



უძილობის შედეგები

მიმღები მიზანი

- უძილობა იწვევს გულის
დაავადებას, გულის
ჭაპავადების გამომწვევაზე
ჩვენი მთავარი მიზანი პროცესი
პროცესის 34% -ით გრძელდა
ინფრასტრუქტურით თუ რამდენად
- არასაკმარისი ძილი იწვევს
მნშვიდობის განვითარების
- შეასძლოა განვითარდეს
დიაბეტი. წესი
- უძილობა ჩვენ ტვინს 2 წლით
აბერებს და ხშირად შეიძლება
დაგვემართოს გონების
დაკარგვა.
- მაღალია ნააღრევი სიკვდილის
რისკი.
- ხასიათი შეგვეცვლება
უარესობის კენ, გავხდებით
მეტად დეპრესიულები და ასევე
ყველაპერზე მეტად
ნერვიულები.



ვარჯიში

მონაცემი 5 ცვლილება

- ვარჯიში გუნდებას გამოგიყეთებთ.
ალბათ შეგიმჩნევიათ, რომ მძიმე სამუშაო
დღის ბოლოს ხუფთა პარტიები გასეირნება
შეუდარებელ შეკებას გვვრით.
- ვარჯიში ქრონიკული დაგლილობისგან
დაგიავათ.
ფიზიკური აქტიურობა ყველაზე მეტად
გალის დააგადებებს ერთის.
- ვარჯიში იდეალური წონის შენარჩუნებაში
დაგეხმარებათ.
გავიხსენოთ უბრალო ჭრიშარიტება:
ფიზიკური აქტიურობა, კალორიებს წვავს,
რაც უფრო მეტს ივარჯიშებთ, მით მეტ
კალორიას გაუსწორდებით.
- ვარჯიში მშეიდ ძილს განაპირობებს თუ
ჩაძინება გიჭიროთ ან მთელ დღეს თვლემაში
ატარებთ, ის დროა, სხველი
გაავარჯიშოთ.
- ვარჯიში იდეალურია გულისა და
ფილტვებისათვის.

ჯანსაღი კვების ოქროს წესი

- წყალი
- 4-ჯერადი კვება
- საუზმე
- რძის პროდუქტების მიღება ასაკის
მატებასთან ერთად შეამცირეთ
- ხილის მიღება უმჯობესი დღის პირველ
ნახევარშია
- ნახშირწყლების შემცველი პროდუქტები
კონკრეტული რეკლამის რაოდენობით