



ჯანსაღი ცხოვრება

არასწორი ვარჯიში

როდესაც ვარჯიშს ვიწყებთ
მთავარია ინფორმირებულება

როდესაც ვარჯიშს ვიწყებთ

ვარჯიშში (სეზონოდ გირებზე
ვარჯიშში), შეიძლება გამოიწვიოს
ხერხემლის გამრუდება.

- ვარჯიშის დაწყებისას აუცილებელია
უნდა გაგახსოვდეთ სხეული, თორე
შეიძლება გაუხსნებელ სხეულზე
ოღნავი გადახრის დროსაც
მოგეცდეს ფეხი.
- თუ ვარჯიშს ძლიერი მუშაობიგ
დავიწყებთ, მოხდება
სისხლძრღვევის გაღივება და
გახეთქვა.

ვარჯიში და ძილი ჯანსაღ ცხოვრებაში

ცხოვრების ჯანსაღი წესი – ხშირად
გვესმის და ალბათ არაერთხელ
დავფიქრებულვართ კიდეც ამ
ფორმულირებაზე.

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

ამ ბუკლეტით მოგაწვდით
ინფორმაციას ცხოვრების ჯანსაღი
წესის შესახებ.

უძილობის შედეგები

□□□□□□□□ □□□□□□

- უძილობა იწვევს გულის
დაავადებას. გულის
დაავადების გამოწვევები
ჩვენი მთავარი მოსიამაღოელი პრობლემების 34%-ით ზრდას
იწვევს ძილი.
- არასაკმარისი ძილი იწვევს
მნშენი უნარიანობის ცხოვრების
- შეასძლოა განვითარდეს
ლიაბეტი.
- უძილობა ჩვენ გვინს 2 წლით
აბერებს და ხშირად შეიძლება
დაგვემართოს გონების
დაკარგვა.
- მაღალია ნაადრევი სიკვდილის
რისკი.
- ხასიათი შეგვეცვლება
უარესობისკენ, გავხდებით
მეტად დეპრესიულები და ასევე
ყველაპერზე მეტად
ნერვიულები.

კალეტა სამხედრო
ლიცეუმი

ქ. ქუთაისი, აგლომერაციის ქ. #51
(+995 0431) 29 61 15
<http://www.cadet.mod.gov.ge>



□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□



ვარჯიში

000000000 5 000000

- ვარჯიში გუნებას გამოგიკეთებთ.
ალბათ შეგიძნელებიათ, რომ მძიმე სამუშაო
დღის ბოლოს სუფთა პაერზე გასეირნება
შეუდარებელ შევებას გგვრით.
- ვარჯიში ქრონიკული დაგლილობისგან
დაგიცავთ.
ფიზიკური აქტიურობა ყველაზე მეტად
გულის დაავადებებს ერჩის.
- ვარჯიში იდეალური წონის შენარჩუნებაში
დაგეხმარებათ.
გავისხენოთ უბრალო ჭეშმარიტება:
ფიზიკური აქტიურობა კალორიებს წვავს,
რაც უფრო მეტს ივარჯიშებთ, მით მეტ
კალორიას გაუსწორდებით.
- ვარჯიში მშვიდ ძილს განაპირობებს თუ
ჩაძინება გიჭირთ ან მთელ დღეს თვლემაში
აგარებთ, ის დროა, სხეული
გაავარჯიშოთ.
- ვარჯიში იდეალურია გულისა და
ფილგვებისათვის.

ჯანსაღი კვების ოქროს წესი

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