

Съдържание

Изключи екрана преди лягане! 44
По-малко пластмасови бутилки 46
Намаляване, повторно използване и рециклиране 48
Наблягай на естествените храни! 50
Избирай местното! 52
Напрежението рядко помата 54

Вълшебна напитка 56
Вода, моля! 58
Подсилване за истински спортисти 60
Вкусни, но здравословни почерпки 62
Не прави по няколко неща наведнъж! 64
Правилна стойка 66
Винаги казвай „благодаря“! 68

Доброто здраве започва в леглото 4

Банята те пази от микроби 6

Чисти зъби, здрава усмивка 8

Хей ръчици, хей ги две 10

Не забравяй слънцезащитния крем! 12

Движението е здраве! 14

Храносмилането започва в устата 16



По малко от всичко 18

Пет хранения дневно 20

Хранителната пирамида 22

Непоносимост към глутен 24

Защо някои хора не могат да пият мляко? 26

Обичам ябълки 28

Това не мога да го ям... 30

Естествена и рафинирана захар 32

Живот без месо и риба 34

Изцяло растителен режим 36

Експерт по етикетите 38

Най-важните събирания 40

Силата на музиката 42



Разходка в природата 70

Учи се да полагаш грижи! 72

Мляко... ама не точно 74

Живи храни 78

Микроби, които работят в твоя полза 80

Товече от спорт 82

Вдишай и издишай 84

Подготовка за спорт 86

Успокой ума си! 88

След спорт 90

Ще го свърша утре 92

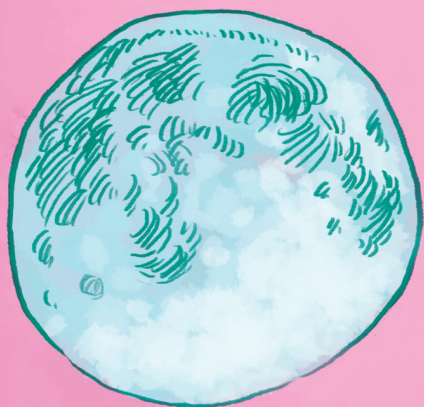
Упражнявай паметта си! 94



Доброто здраве започва В леглото

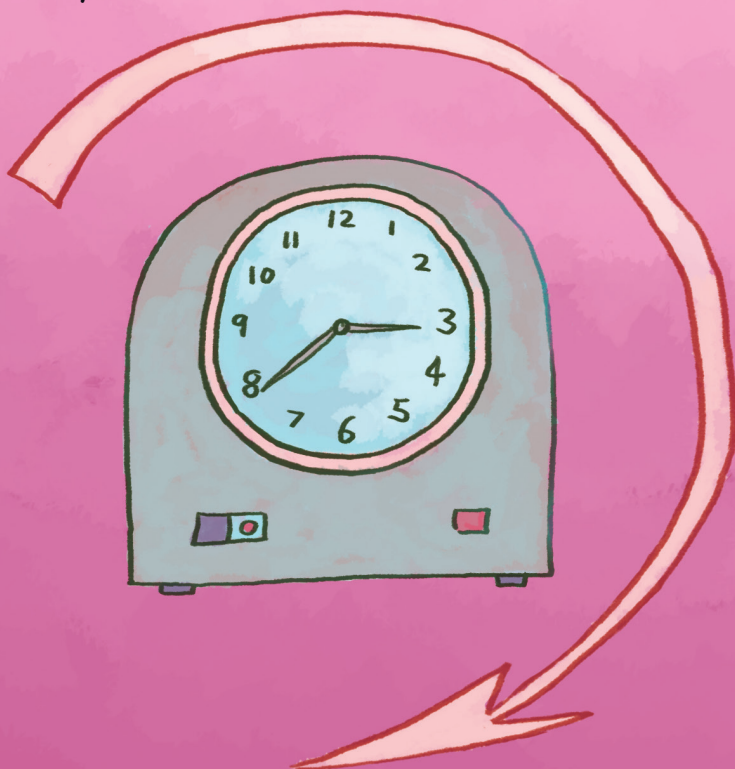
Благосъстоянието на тялото и ума зависи от редица фактори, но един от тях може да бъде изтъкнат като най-важен. И не, не става въпрос за спортуване, нито за балансирано хранене.





- ★ Доброто здраве започва в леглото.
- ★ Прекарването на поне осем часа от денонощието в сън позволява на тялото ни да се възстанови пълноценно от натрупаното натоварване и да се подготви за нови предизвикателства.
- ★ И макар никога да не прекъсва напълно работата си, мозъкът ни също успява да почине. Докато спим, той обработва случките от изминалия ден и ги превръща в спомени, а малкото останало време след това прекарва в сънуване.

Време е
за сън!



Банята те пази от микроби



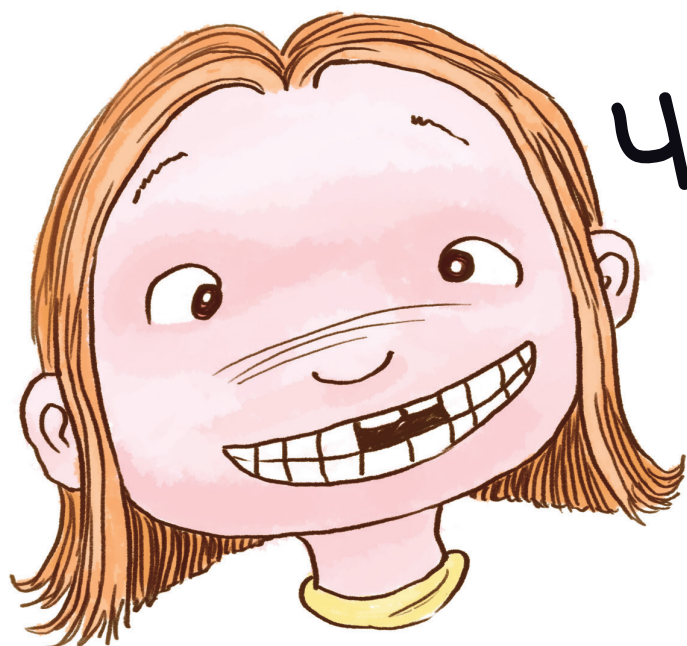
След оспорван футболен мач или игра на гоненица с приятели няма как да не се приберем вкъщи, плувнали в пот и покрити в прах от глава до пети. Преди да седнем да се храним или да легнем да спим, е хубаво да помислим за личната си хигиена.



Още с влизането си у дома трябва да се устремим към банята и да си вземем топъл душ или вана, като използването на сапун или душ гел е препоръчително. Този хигиенен навик е важен за здравето ни, защото освен потта и прахта отмиваме и полепналите по кожата микроби.

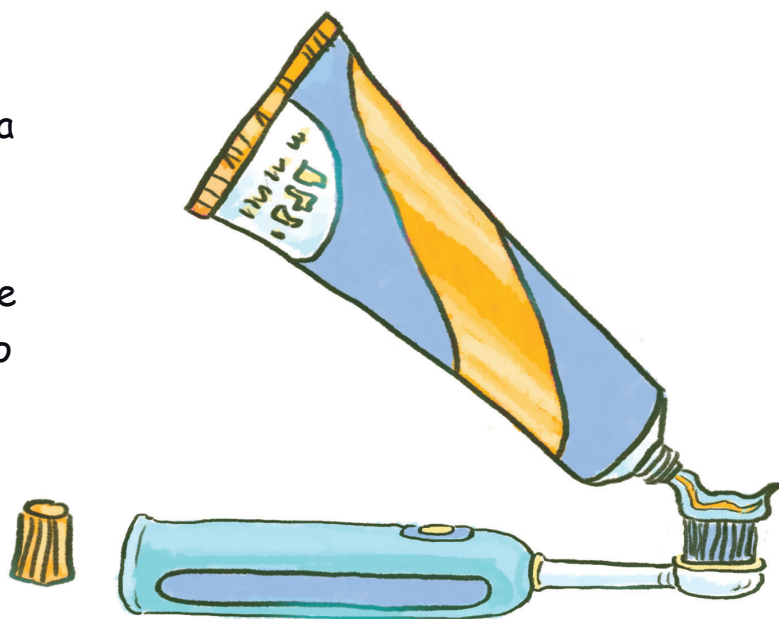
Личната хигиена е
важна за здравето!





ЧИСТИ ЗЪБИ, здрава усмивка

Грижата за зъбите отнема само няколко минути на ден, но е изключително важна. Препоръчително е да бъдат мити след всяко хранене и преди лягане вечер.



Четката за зъби е лична вещ – трябва да се използва само и единствено от теб. След като нанесеш достатъчно паста, почни да търкаш зъбите и в предната, и в задната част на устата. Не забравяй венците и езика. За добро почистване движи влакната от горе надолу, все едно боядисваш стена.

Грижи се за
зъбите си,
защото ще ти
трябват цял
живот!



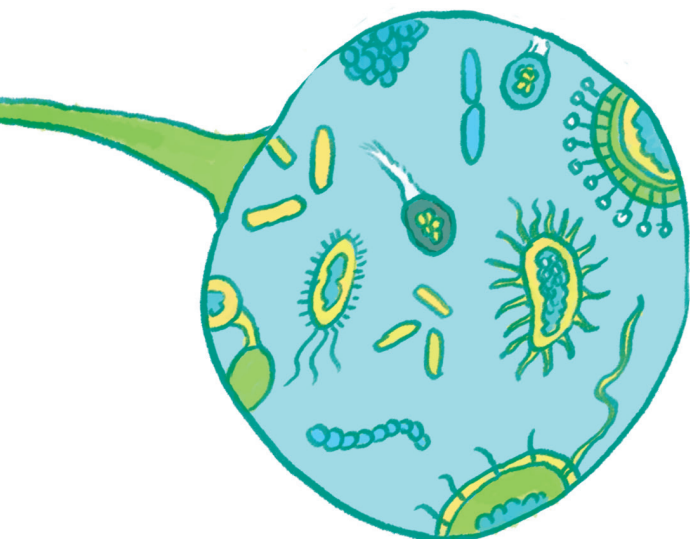
Хей ръчички,

хей ги две



Хубаво е да мием ръцете
си често, особено след
ходене до тоалетната, преди
хранене и след прибиране
вкъщи. Не забравяй да ги
сапунисаш хубаво и да
използваш топла вода.





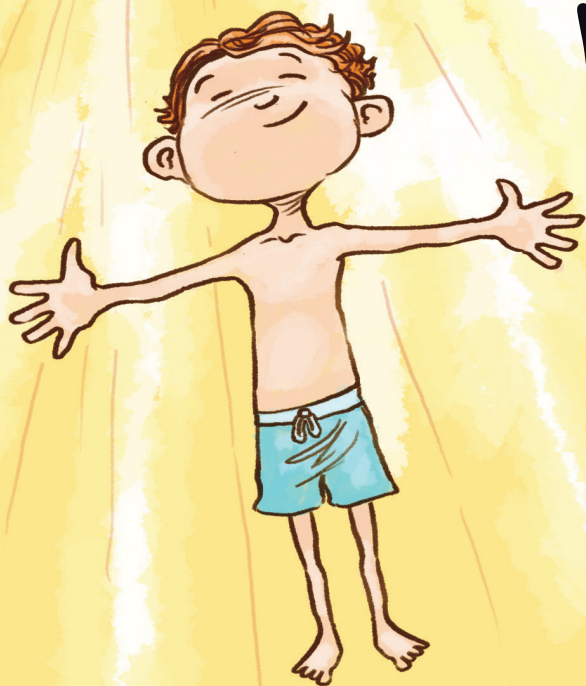
А защо този навик е толкова важен? Ръцете ни са в постоянен контакт с външния свят — с тях докосваме предмети, здрависваме се с познати и галим кучета. Събираме микроби по цял ден и единственият начин да се предпазим от тях е честото миене.

Спри водата,
докато се
сапунисваш!





Не забравяй слънцезащитния крем!

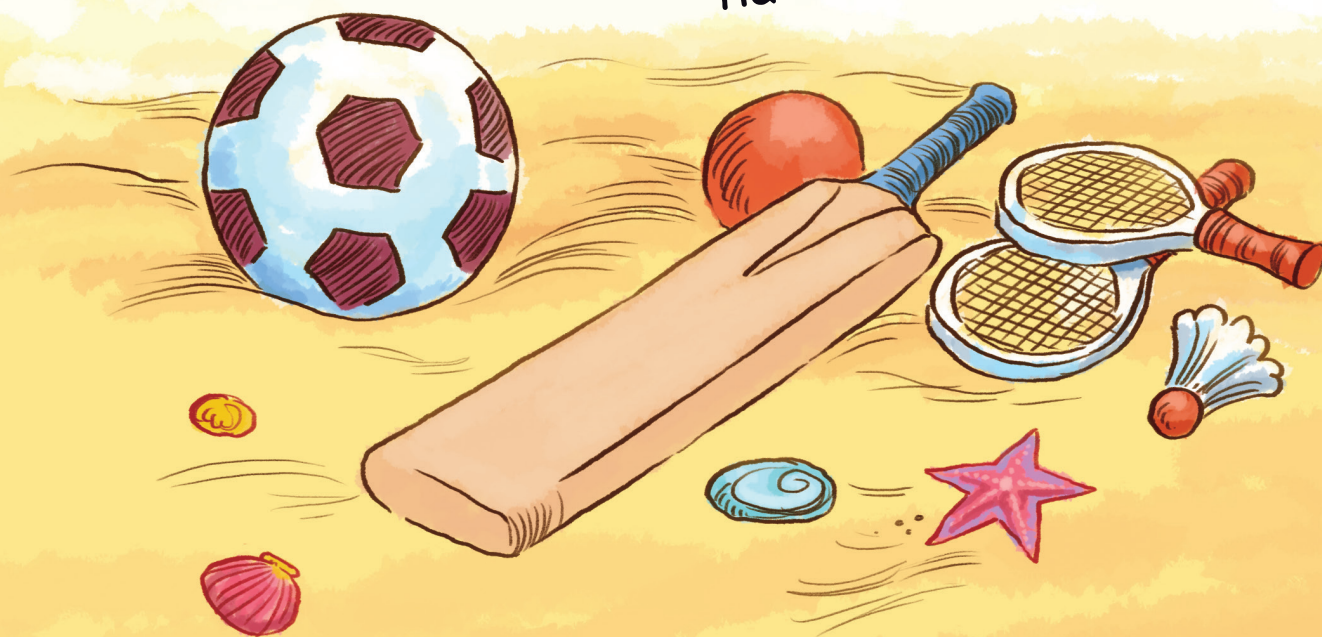


Обичаш ли да ходиш на
плаж, да играеш в пясъка
и да плуваш в морето?
Прекрасно. Преди да излезеш
на приключение обаче, е
редно да се намажеш с лосион
против изгаряне.

Слънцето е животворно.
Лъчите му затоплят и са
полезни за кожата, но ако
не внимаваме, можем да
изгорим. За да избегнем този
болезнен сценарий, трябва
внимателно да нанесем
слънцезащитния крем по
цялото си тяло – по краката,
ръцете, коремчето, гърба,
врата, лицето, носа и ушите.
Сега вече е време за игра!



Никога не ходи
на плаж, без да се
погрижиш за защита
на кожата си!



Движението е здраве!



Обичаш ли да спортуваш? Ако отговорът е „да“, то най-вероятно си наясно с многобройните ползи за здравето. Физическата активност развива мускулатурата, увеличава костната плътност и подобрява работата на мозъка. И най-хубавото е, че всичко това се случва, докато се забавляваме.



Най-приятният начин
да поддържаме
здравето си!

Ако нямаш подобни навици, не се притеснявай – никога не е късно да започнеш. Груповите спортове са прекрасна възможност да прекарваш време с приятели, докато индивидуалните предоставят възможност да останеш насаме с мислите си. Опитай колкото се може повече дисциплини и избери тези, които ти носят най-много радост.

