

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/120319>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физическая культура и спорт

Актуальность, цели, задачи.....	3
Возможные трудности и пути их преодоления.....	4
Идеальный режим дня.....	5
Меню.....	6
Физическая активность на каждый день.....	8
Список литературы.....	9

Актуальность: В связи с бешеным ритмом жизни современного человека становится уместным прислушаться к советам врачей насчёт здорового образа жизни. Малоподвижный образ жизни, перекусы на бегу – все это негативно сказывается на здоровье. Поэтому нужно научиться максимально продуктивно использовать имеющееся время на занятия спортом и правильное питание.

Для меня важно получать с пищей все необходимые витамины, макро- и микроэлементы, поддерживать свой нормальный вес.

Цель: вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Ввести в привычку здоровый образ жизни;
2. Следовать режиму дня;
3. Придерживаться правильного сбалансированного питания, потреблять в сутки 2200 ккал;
4. Быть физически активной.

Возможные трудности и пути их преодоления

1. Заставлять себя раньше вставать, чтобы сделать зарядку, приготовить полезный завтрак.
2. Раньше ложиться, чтобы, общее время сна составляло не менее 8 ч./сут.
3. Есть пусть и не очень вкусную, но зато полезную пищу.

Чтобы преодолеть все трудности, нужна мотивация.

2

Моя мотивация – быть здоровой, красивой. Я хочу, чтобы еда приносила мне только пользу. Для меня важнее быть всегда здоровой и выглядеть хорошо, чем просто вкусно есть.

Имеющиеся ресурсы: средняя и высокая ценовая категория продуктов, абонемент тренажёрного зала, парк в 1 минуте ходьбы от дома, велосипед, шведская стенка, имеющийся инвентарь для занятий физической культурой дома: гантели 1 и 2 кг, скакалка, коврик, эспандер.

1. Алексеев Ф. Ю. ЗОЖ / Ф. Ю. Алексеев, В. Б. Вikanов, Ш. Д. Алсуфьев, М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 133 с.
2. Романов П. П. Правильный образ жизни / учебное пособие / П. П. Романов, Е. А. Чиприков, СПб, 2017. – 200 с.
3. Хачатурян Р. А. Наше тело в наших руках / статья в научно-публицистическом журнале / Р. А. Хачатурян, ДРОФА, 2020. – 65 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/120319>