**Поможем вам улучшить свою жизнь**

ЗОЖ или здоровый образ жизни – емкое понятие, подразумевающее выработку привычек, позволяющих человеку сохранять высокий уровень физической и интеллектуальной активности.

Согласно официальным данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни позволяет снизить риск развития различных заболеваний на 55%. ЗОЖ уделяет внимание не только физическому, но и психоэмоциональному состоянию человека. Несмотря на популяризацию здорового образа жизни, существует множество противоречивых сведений о том, какие правила требуется соблюдать людям, придерживающимся ЗОЖ.

Что такое здоровый образ жизни?

В общепринятом понимании под здоровым образом жизни понимается комплекс мероприятий, направленных на сохранение и поддержание физического, психического и эмоционального здоровья.

Спорт





Питание



Медитации



С помощь нашего сайта, вы можете изучить каждую из сфер здорового образа жизни. Желаем вам успехов