

Поколение 2018. Стань чемпионом здорового образа жизни с Забивакой™!

Физическая активность

Несколько простых советов на каждый день

- 1** Начиная утро с небольшой зарядки. Это поможет активнее и полнее использовать все возможности на весь день!
- 2** Больше ходи пешком по лестнице и, конечно, от машины до дома.
- 3** Регулярно выполняй работу по дому и не забывай о физкультуре.

Часто бывает так приходится не только заниматься, чем прогулка на свежем воздухе

Зинеддин Зидан
Министр спорта Франции

"Да, ведь в спорте и жизни, главным образом, важно, чтобы ты любил то, что делаешь."

Количество калорий, сожженных во время тренировки



Фадор Смолов
нападающий «Краснодар», бывший игрок сборной России по футболу

"В 20 лет я прочитал: "Если правильно есть, сможешь и в старости в футбол играть". Это реально! Я бы хотел, чтобы все ребята, кто хочет играть в футбол, читали эту статью."

10 причин заниматься футболом

- 1 Помогает справиться со стрессом
- 2 Закрепляет навыки, полученные в школе
- 3 Улучшает координацию и повышает выносливость
- 4 Помогает повысить самооценку и уверенность в себе
- 5 Улучшает настроение и способствует общению с друзьями
- 6 Развивает скорость и выносливость
- 7 Улучшает координацию и повышает выносливость
- 8 Улучшает координацию и повышает выносливость
- 9 Помогает повысить самооценку и уверенность в себе
- 10 Улучшает настроение и способствует общению с друзьями

! Ты знаешь, что...
За время матча игроки пробегают **Более 670 км!**

Вратарь пробегает **2-3 км**

Защитник пробегает **5-6 км**

Полузащитник пробегает **8-9 км**

Нападающий пробегает **7-10 км**

Исследования показали, что игроки МЛС пробегают в среднем 10 км за матч. Это означает, что игроки МЛС пробегают в среднем 10 км за матч. Это означает, что игроки МЛС пробегают в среднем 10 км за матч.

Важный вопрос: как курение влияет на физическую форму?

- 1** Табачный дым приводит к сужению кровеносных сосудов, что снижает приток крови к сердцу и мышцам, что приводит к снижению выносливости и скорости восстановления.
- 2** Кроме того, табачный дым повреждает легкие, что приводит к снижению способности дышать и выносливости.
- 3** Под воздействием никотина и смол курение приводит к сужению кровеносных сосудов, что снижает приток крови к сердцу и мышцам, что приводит к снижению выносливости и скорости восстановления.

А ты знаешь, что...

- Курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Курение увеличивает риск развития рака.
- Курение увеличивает риск развития заболеваний легких.

* По информации портала talk2doctor.ru – официального ресурса программы «Здоровая Россия»

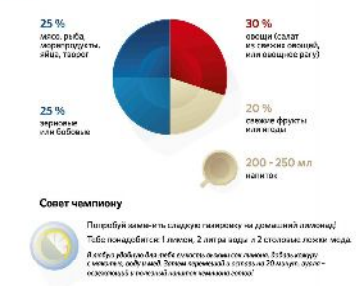
Здоровое питание

Почему вопросы питания так важны?

- 1** Белки являются строительным материалом для клеток.
- 2** Углеводы являются основным источником энергии для организма.
- 3** Витамины и минералы необходимы для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

- 1 Завтрак должен соответствовать потребности организма в энергии.
- 2 Питание должно быть разнообразным.
- 3 Важно не есть, а наслаждаться едой.

Принцип "здоровой тарелки"



Елена Исинбаева
двукратная олимпийская чемпионка по легкой атлетике

"Я ем много овощей и фруктов. Это помогает мне поддерживать хорошую физическую форму."

Пищевая пирамида



Что ест на ужин Кристиану Роналду?
Рыба, овощи, фрукты, хлеб.

Чемпионам на заметку

- 1 Помните, что перед игрой важно быть хорошоhydrated.
- 2 Не ешьте острую, соленую, жирную и жареную пищу перед игрой.
- 3 Не пейте алкоголь перед игрой.

3 здоровых привычки
1. Пейте достаточно воды.
2. Ешьте разнообразную пищу.
3. Делайте регулярные физические упражнения.

! Правильное питание важно не только для хорошего физического состояния, но и для мозга, чтобы хорошо учиться и принимать правильные решения по ходу игры в футбол. Наш мозг – самый сложный инструмент из всех, которыми мы пользуемся каждый день, и для стабильной работы ему нужно полноценное питание!

Привет, будущие чемпионы! Это Забивака™, официальный талисман Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России™! Он всегда мечтает стать звездой большого футбола. Чтобы воплотить свою мечту в реальность, он с раннего детства ведет здоровый образ жизни: правильно питается и регулярно занимается спортом! Его мечта сбылась: Забивака стал частью важнейшего международного спортивного события. Теперь он путешествует по нашей стране, встречается с болельщиками со всего мира, знакомится с легендами футбола и предводит Чемпионат мира на международной арене! Специально для тебя Забивака подобрал простые рекомендации, интересные факты и советы своих новых друзей о здоровом образе жизни. Стань чемпионом вместе с Забивакой!



© FIFA TM

