



# ЛОКОМОТИВ

Российское физкультурно-спортивное общество

ЗОЖ и ЧИСТЫЙ СПОРТ

# Здоровый образ жизни



Российское физкультурно-спортивное общество «Локомотив» (РФСО «Локомотив») занимается развитием и пропагандой физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни среди железнодорожников.

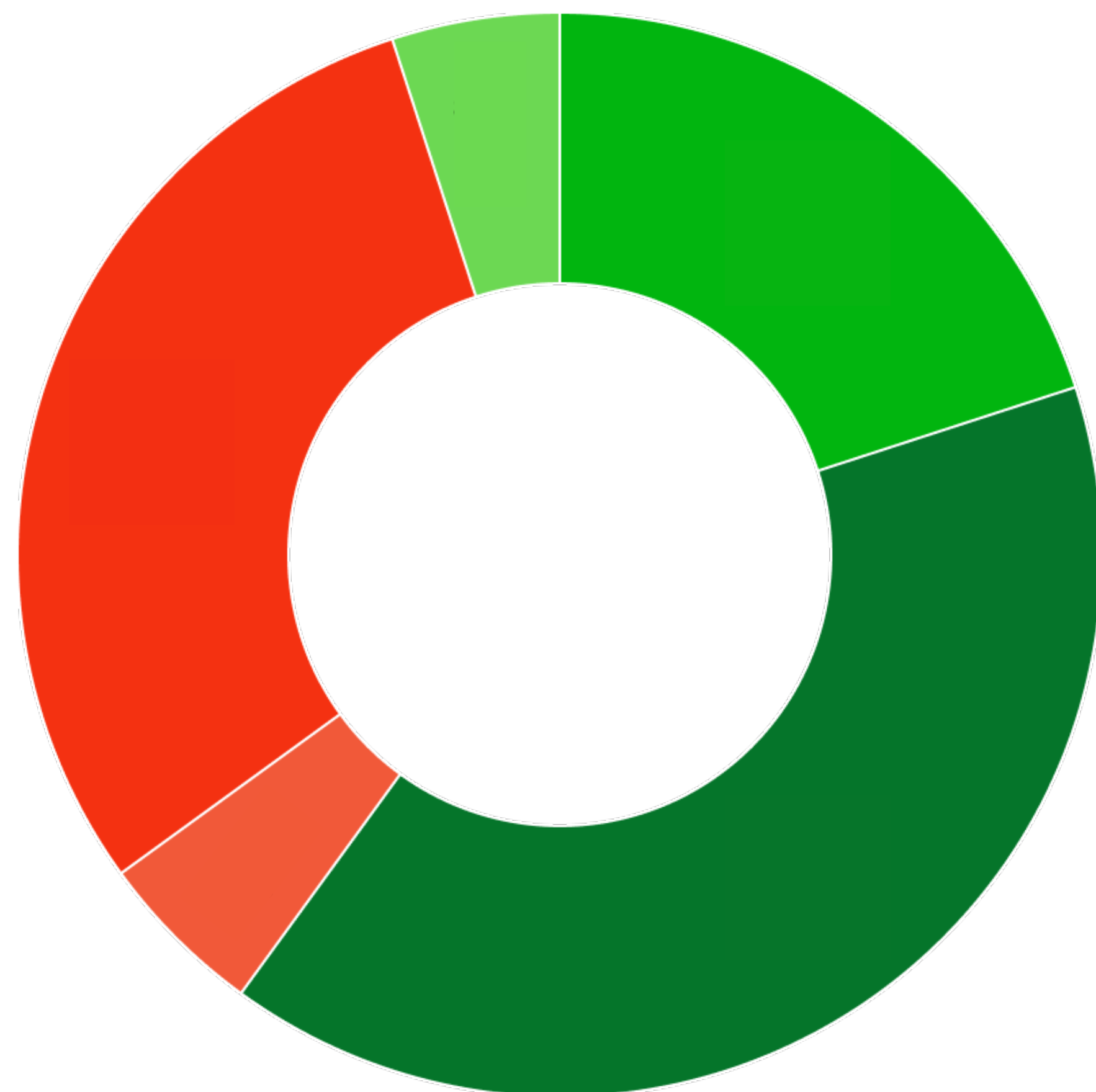
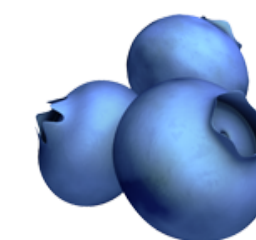
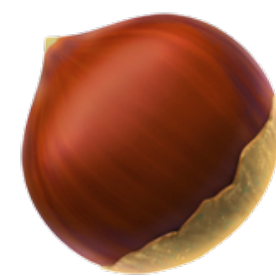
Высокие спортивные результаты связаны не только с постоянными тренировками, но и с поддержанием здорового образа жизни. Совокупность этих факторов приведет спортсмена к победам.



- Отказ от вредных привычек. К ним относятся курение, употребление алкоголя и других наркотических веществ.
- Рациональное питание. Рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов, а продукты – разнообразными.
- Физическая активность. Включает в себя физические упражнения, спорт и другие виды активности.
- Укрепление психического здоровья. Важно следить за состоянием психики и нервной системы, избегать стрессов и напряжения.
- Закаливание. Повышает способность организма противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.
- Личная гигиена. Подразумевает уход за телом, одеждой, обувью и другими предметами, с которыми человек сталкивается ежедневно.
- Рациональный режим труда и отдыха. Предполагает чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления.



# Здоровый *рацион*



## Молочные продукты - 5%

Обеспечивают кальций и другие важные элементы. Рекомендуется выбирать нежирные или низкожирные варианты.



## Белковые продукты - 20%

Белок необходим для роста и восстановления тканей, а также для поддержания общего здоровья. Важно включать как растительные, так и животные источники белка.



## Крупы, макароны, батат, картофель и хлеб - 30%

Ложные углеводы являются важным источником энергии, и их рекомендуется включать в рацион в умеренных количествах, предпочтительно в виде цельнозерновых продуктов.



## Масла и жиры - 5%

Здоровые жиры, такие как оливковое масло и орехи, необходимы для организма, но их следует употреблять в ограниченных количествах.



## Овощи, зелень, фрукты и ягоды - 40%

Эта группа продуктов должна составлять значительную часть рациона, так как они являются основным источником витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов.



# Дневной рацион

# варианты

## Вариант 2: Низкоуглеводный рацион

Завтрак:

- Яичница с авокадо и свежими овощами (помидоры, огурцы)
  - Чашка черного кофе
- Утренний перекус:
- Грецкие орехи или миндаль

Обед:

- Салат с курицей, авокадо, шпинатом и оливковым маслом
- Порция запеченного лосося

Полдник:

- Овощные палочки (помидоры черри, морковь, сельдерей) с хумусом

Ужин:

- Стейк из говядины с гарниром из тушеных грибов и шпината
- Небольшая порция цветной капусты

**Вариант 1: Средиземноморский рацион.**

Завтрак:

- Вариант 1: Средний**
- Завтрак:
- Греческий йогурт с медом, орехами и ягодами
  - Чашка зеленого чая или кофе без сахара
- Полдник:
- Ужин:
- Перекус:

Утренний перекус:

- Порция свежих фруктов

Обед:

- Порция свежих фруктов
- Обед:
- Салат из свежих овощей с оливковым маслом
  - Кусок запеченной рыбы лосось или тунец с пряностями
  - Порция киноа или гречки
- или семян

Полдник:

- Порция кн
- Полдник:
- Небольшая горсть орехов или семян

ужин:

- Запеченные овощи
- Кусок куриного филе, запеченного с травами
- Небольшая порция картофеля или батата

## Вариант 3: Балансированный рацион

Завтрак:

- 3. Балансированный рацион**
- Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом-пашот
  - Чашка черного чая или кофе
  - Утренний перекус:
  - Фрукты (яблоко, банан)

- Фрукты (на

- Фрукты (например, груша или киви)

Обед:

- Суп из овощей и бобовых (например, чечевичный суп)
  - Порция куриного филе, запеченного с пряностями
  - Порция картофельного пюре
- Полдник:
- Небольшая порция фруктов

Полдник:

- Небольшая порция нежирного йогурта с медом или фруктами  
Ужин:  
Паста из цельнозерновой муки с овощами

УЖИН:

- Паста из цельнозерновой муки с томатным соусом и овощами
- Салат из свежих овощей с оливковым маслом

# Чистый *спорт*

## «Дух спорта»

закключается в этическом стремлении к совершенству посредством самоотверженного совершенствования природных талантов каждого спортсмена.

- способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

– это среда, в которой здоровье спортсменов защищено и где им предоставляется возможность добиваться высоких результатов без использования запрещенных веществ и запрещенных методов.

СПОРТ - это Жизнь! СПОРТ - это здоровье!  
СПОРТ - это сила! СПОРТ - это модно!  
СПОРТ - ЭТО ВСЕ!

неизбежность наказания тех спортсменов, тренеров, врачей и других представителей спортсменов, которые нарушают эти правила.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



## ЛОКОМОТИВ

Российское физкультурно-спортивное общество

Есть ли у вас какие-нибудь вопросы?