



# 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.

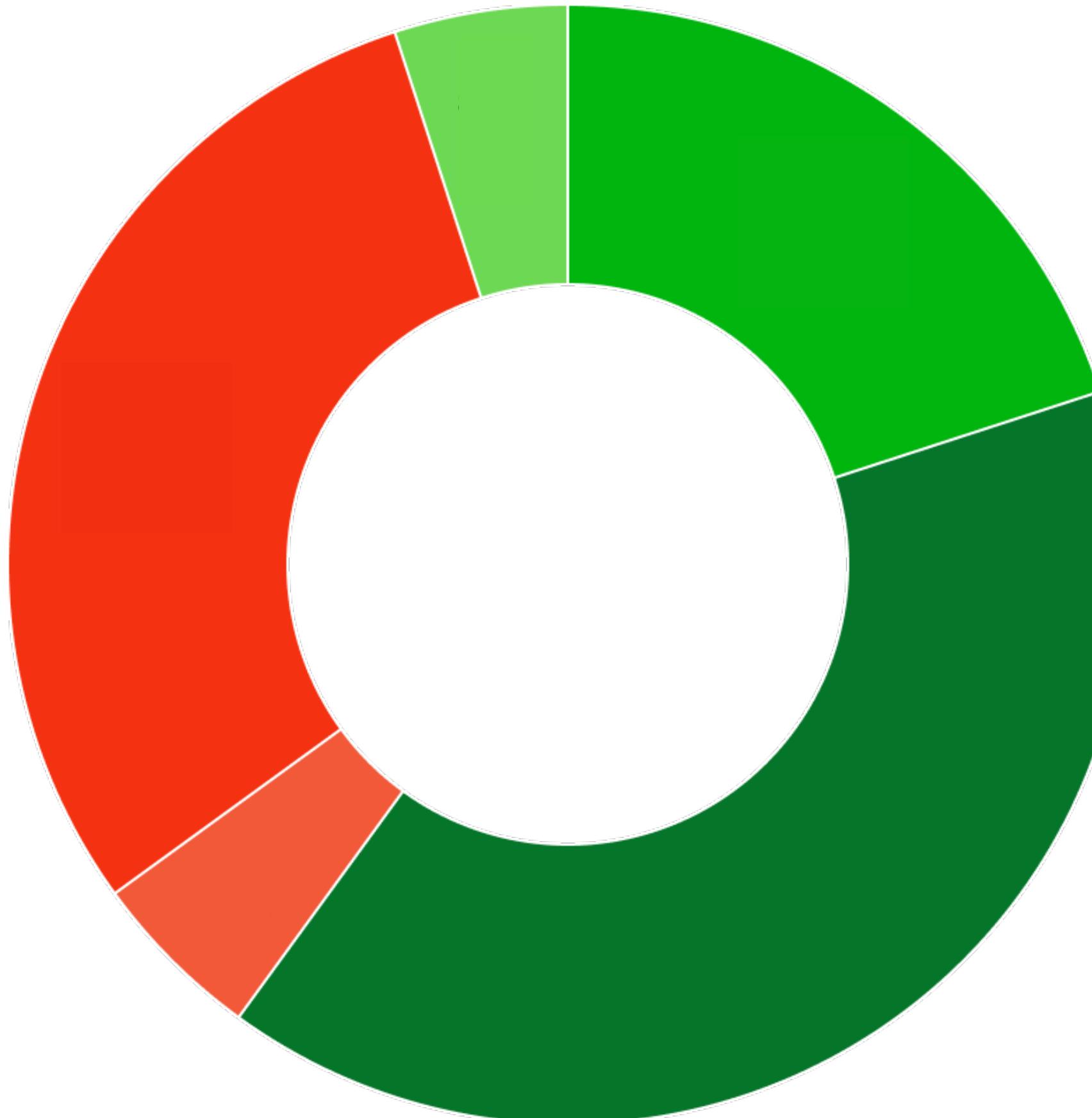
Высокие спортивные результаты связаны не только с постоянными тренировками, но и с поддержанием здорового образа жизни. Совокупность этих факторов приведет спортсмена к победам.



- 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



# 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:

- Греческий йогurt с медом, орехами и ягодами
- Чашка зеленого чая или кофе без сахара

Утренний перекус:

- Порция свежих фруктов

Обед:

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

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:

- Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом-пашот
- Чашка черного чая или кофе

Утренний перекус:

- 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 нежирного йогурта с медом или фруктами

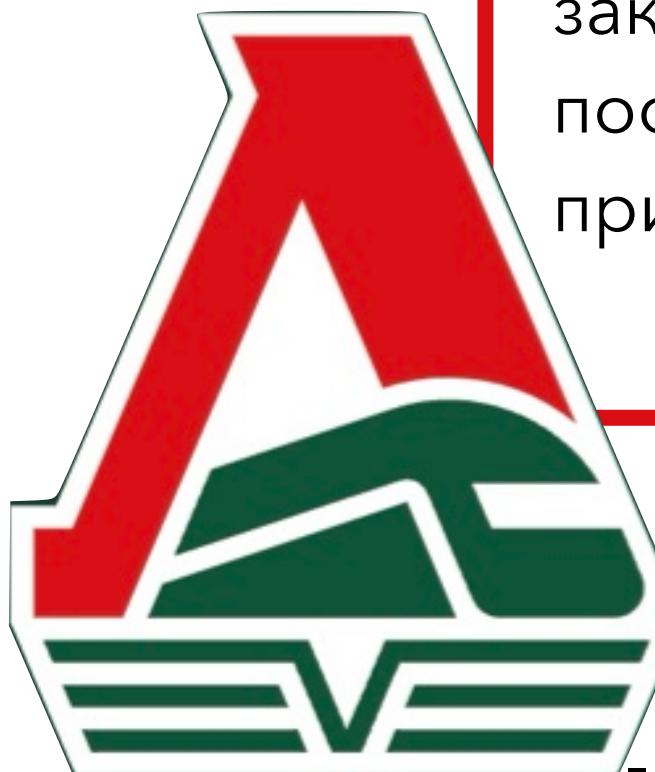
Ужин:

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

# Чистый спорт

## «Дух спорта»

заключается 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?