

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

Физическая активность

Несколько простых советов на каждый день

- Начинать утро с небольшой зарядки. Это поможет взбодриться и сохранить отличное настроение на весь день!
- Больше ходи пешком по лестнице и, конечно, от школы до дома
- Регулярно выполняй работу по дому и на даче: тебе полезно - семье приятно!

Чаще бывай на природе: нет ничего полезнее, чем прогулка на свежем воздухе

Зинедин Зидан
Чемпион мира и Европы в составе сборной Франции



"Все, чего я достиг в спорте, произошло благодаря тому, что я когда-то играл в футбол с друзьями на улице".

Количество калорий, сожженных во время тренировки



Федор Смолов
нападающий клуба "Краснодар" и сборной России по футболу



"В 20 лет я думал так: "После тренировки пойду развлекаться, а высплюсь в выходные после игры". Это произошло один раз, два, три. Усталость накапливалась, я выходил на игру и думал: "Почему я не бегаю?" Суть в том, что нельзя не спать, гулять, есть все подряд и жить здорово. По крайней мере, это точно не про меня".

10 причин заниматься футболом

- Повышается концентрация внимания
- Закаляется характер, тренируется самодисциплина
- Улучшается циркуляция крови и снабжение кислородом всех органов
- Развивается ловкость, реакция, улучшается координация движений
- Уменьшается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, выводится плохой холестерин, снижается кровяное давление
- Развивается способность к взаимоотношениям в коллективе
- Улучшается общее состояние здоровья
- Укрепляются практически все мышцы организма. Главное - не забудь размяться перед игрой
- Повышается настроение, улучшается сон
- Укрепляется иммунитет

- А ты знал, что...** За время матча игроки пробегают
- Вратарь** около 2-3 км
 - Защитник** около 5-6 км
 - Полузащитник** около 8-9 км
 - Нападающий** около 7-10 км

Более 670 матчей провел за свою карьеру полузащитник Лионель Месси, пятикратный обладатель титула "Лучший игрок FIFA" по итогам года. Получается, что за все это время он пробежал около 8000 км - примерное расстояние от Англии до Китая. И это без учета тренировок!

Важный вопрос: как курение влияет на физическую форму?

- Табачный дым приводит к хроническому воспалению дыхательных путей, сужению их просвета, бронхиту, кашлю и ухудшению функций легких. А значит, при занятиях спортом человек уже не может получить необходимое количество кислорода
- Кроме того, в табачном дыме содержится угарный газ, который не дает клеткам крови переносить в мышцы достаточно кислорода. Из-за этого мышцы не могут работать в полную силу, быстрее устают и травмируются
- Под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на несколько тысяч сокращений больше, чем здоровое сердце. Это приводит к преждевременному износу сердечной мышцы и даже ее гибели

- А ты знал, что...**
- Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.
 - У курящих в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.
 - Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.

По информации портала takzdorovo.ru - официального ресурса программы «Здоровая Россия»

Здоровое питание

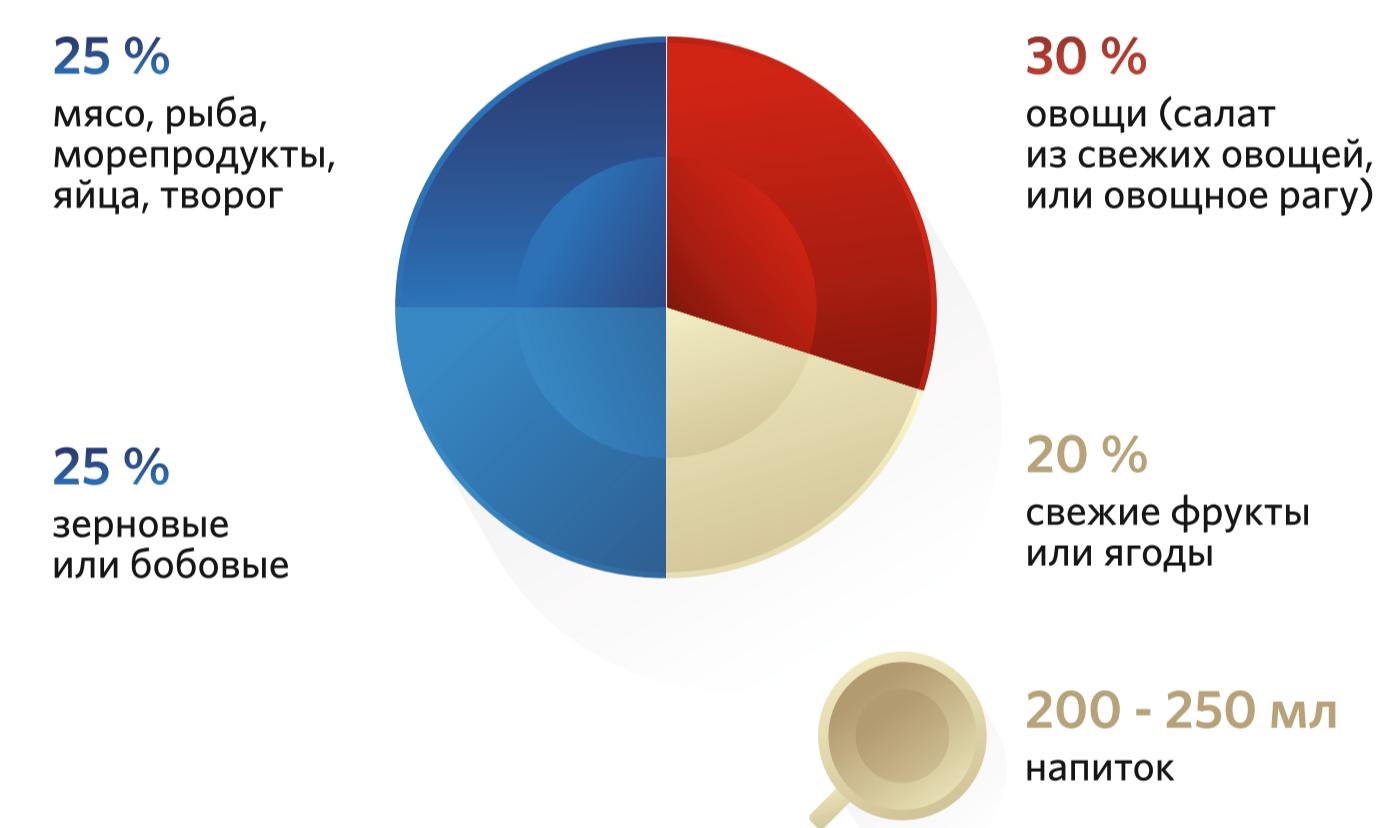
Почему вопросы питания так важны?

- Белки** являются основным строительным материалом для клеток
- Жиры** обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами
- Углеводы** являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для переваривания и усвоения пищи
- Витамины и минералы** поддерживают жизнедеятельность всего организма

Пища - источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Белки, жиры, углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, то есть работают "в коллективе". Поэтому питание должно быть полноценным и сбалансированным!

- 3 закона здорового питания**
- Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, возникает ожирение
- Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным: 55-60% - углеводы, 10-15% - белки и 15-30% - жиры
- Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Принцип "здоровой тарелки"



Совет чемпиону

Попробуй заменить сладкую газировку на домашний лимонад! Тебе понадобится: 1 лимон, 2 литра воды и 2 столовые ложки меда. В любую удобную для тебя емкость выжми сок лимона, добавь жажу с мякотью, воду и мед. Затем перемешай и оставь на 20 минут, вуаля - освежающий и полезный напиток чемпиона готов!

Елена Исинбаева
двукратная олимпийская чемпионка по прыжкам с шестом, посол Волгограда, города-организатора ЧМ-2018



"Должен быть четкий режим питания. Независимо, чем человек занимается и где работает, - завтрак, обед и ужин должны быть всегда".

Пищевая пирамида*



Что ест на ужин Криштиану Роналду?
Любимое блюдо легенды футбола - это треска с картофелем, яйцом и луком.



Чемпионам на заметку

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты
- Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей и ты увидишь, как легко тебе станет играть с друзьями в футбол!
- Не ешь сладости чаще одного раза в день

3 здоровые привычки Ляйсан Утяшевой



Перед завтраком я выпиваю стакан теплой воды и минут 15-20 делаю зарядку. Такая зарядка бодрит на весь день.

Всегда беру с собой небольшую бутылочку воды, иногда с лимоном или мятой. Такой лимонад без сахара хорошо утоляет жажду и освежает.

Я привыкла есть небольшими порциями, но часто. Перед сном, если чувствую голод, выпиваю стакан 1%-ого кефира.

Правильное питание важно не только для хорошего физического состояния, но и для того, чтобы хорошо учиться и уметь принимать молниеносные решения во время игры в футбол. Наш мозг - самый сложный инструмент из всех, которыми мы пользуемся каждый день, и для стабильной работы ему нужна полноценное питание!

Привет, будущие чемпионы! Это Забивака™, официальный талисман Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России™! Он всегда мечтал 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 представляет 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