

Healthy lifestyle



Lecturer - Trofimova Tatyana
Nikolaevna

- Modern life is very stressful.
- That's why we should keep to a healthy lifestyle in order not to get depressed and not to feel bad.
- Современная жизнь очень напряженная. Вот почему мы должны вести здоровый образ жизни, чтобы не впадать в депрессию и не чувствовать себя плохо.



- A healthy lifestyle consists of active mode of life, healthy diet, avoiding stress and absence of bad habits.
- Здоровый образ жизни состоит из активного образа жизни, здорового питания, избегания стрессов и отсутствия вредных привычек.

- If you are active, you feel better.
- You may go to a gym or a swimming pool, do some other sport or simply walk more.
- Если вы активны, вы чувствуете себя лучше. Вы можете пойти в тренажерный зал или бассейн, заняться каким-то видом спорта или просто больше гулять.



- Sport is a good way to reduce stress and improve your state of health.
- It is also possible to exercise or walk with someone.
- Спорт – это хороший способ снять стресс и улучшить самочувствие.
- Можно заниматься спортом или ходить на прогулку с кем-либо.

- A diet is also very important.
 - You should eat regularly and choose fresh and healthy food.
 - It is essential to eat enough fruit, vegetables, and meat.
 - Don't eat too much sugar or consume sweet fizzy drinks.
-
- Диета также очень важна. Вы должны питаться регулярно и выбирать свежую и здоровую пищу. Важно есть достаточно фруктов, овощей и мяса.
 - Не ешьте слишком много сахара и
 - не употребляйте сладкие
 - газированные напитки.



Complete the sentences

- Thus, it is not so difficult to lead a _____. It may become your good habit.
- As soon as you improve your quality of life, regulate your _____, you will see good results and feel yourself much better.
- Ответ: Thus, it is not so difficult to lead a healthy lifestyle. It may become your good habit.
- As soon as you improve your quality of life, regulate your diet, you will see good results and feel yourself much better.
- Таким образом, не так уж сложно вести здоровый образ жизни. Это может стать вашей хорошей привычкой.
- Как только вы улучшите качество своей жизни, отрегулируете диету, вы увидите хорошие результаты и почувствуете себя намного лучше.

A magnifying glass is positioned over a yellow sticky note on a light blue background. The note contains the text 'Thank you For your Attention' written in a cursive font. A black pen is visible in the bottom right corner of the frame.

*Thank you
For your
Attention*