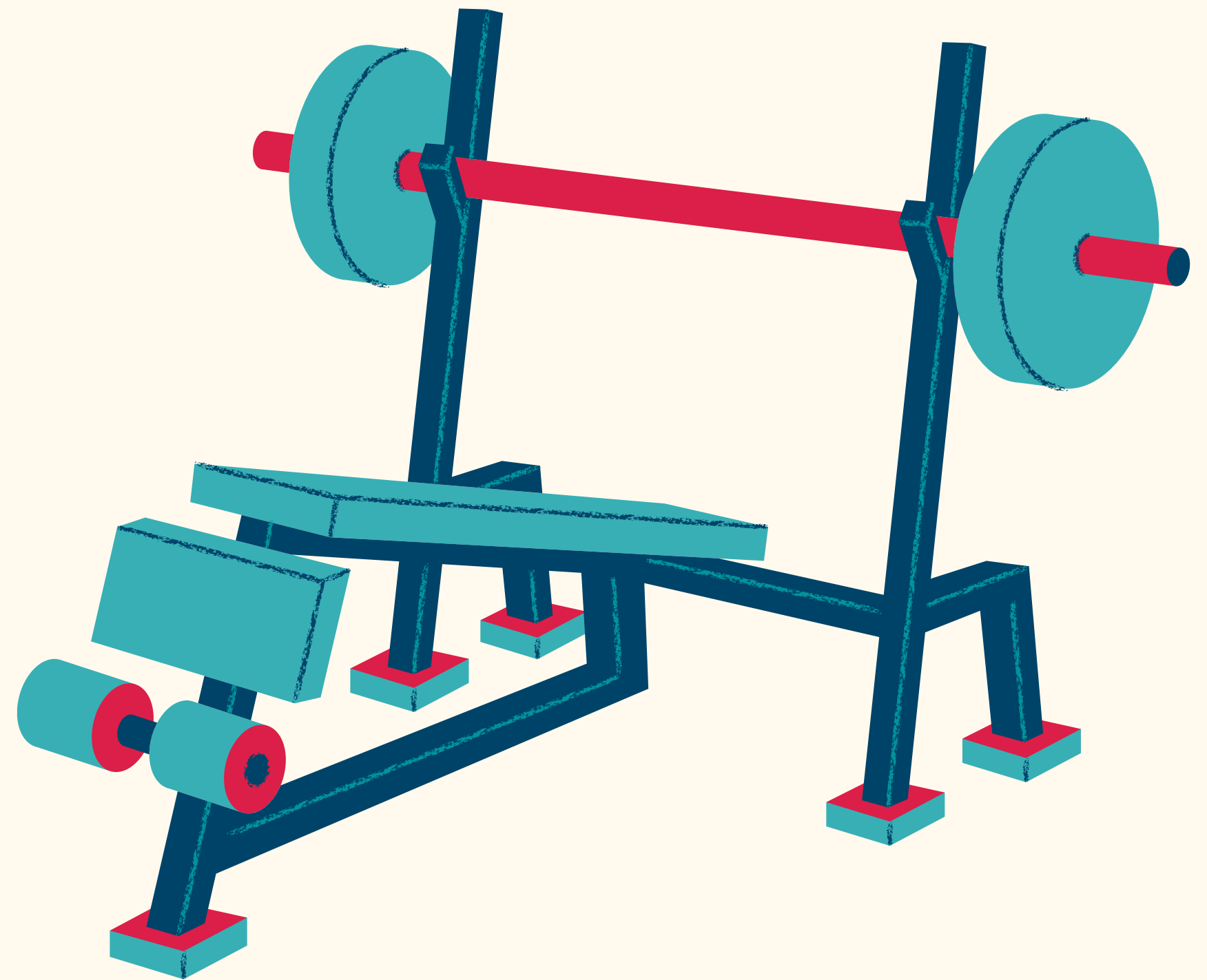


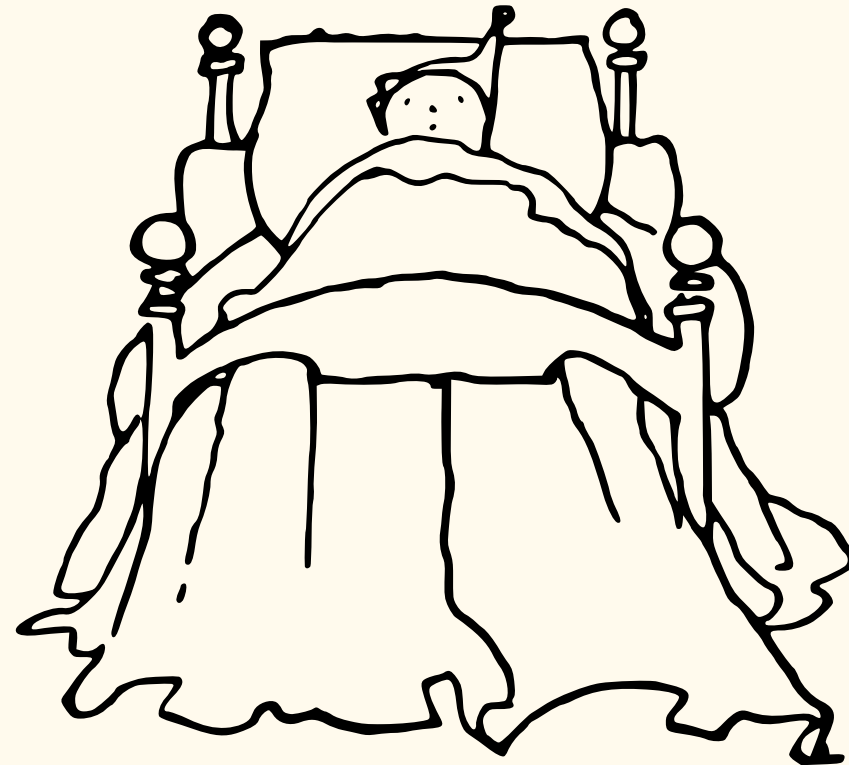
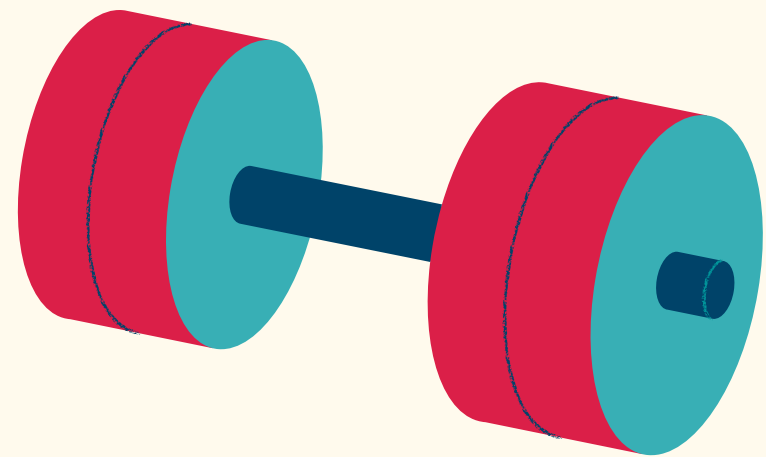
Physical Quantity

PRINCIPLES OF PHYSICAL QUANTITY

Физикалық жетілу принципін



Физикалық қасиеттер-бұл қозғалуға көмектесетін туа біткен қасиеттер. Мұндай қасиеттер санатына жылдамдық, төзімділік, күш, ептілік, икемділік жатады.



Ұйықтау

Жағымды

- **Күнді пайдалы өткізуге қолайлы**

Магия утра: Как первый час вашего дня определяют ваш успех

Хэл Элрод

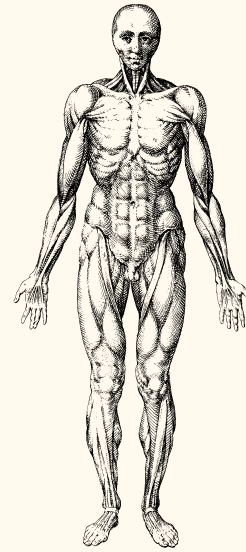
- **Адам бойына күш-қуат, жігер жинау үшін шаршағанды басып, жүйке жүйесін тынықтыруда тәтті ұйқының маңызы өте зор.**

Жағымсыз

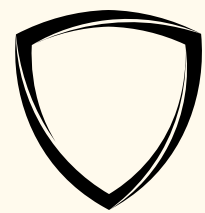
- **Жүрек жұмысын нашарлатады**
 - **Ағзасын әлсіретеді**
- **Есте сақтау қабілетін төмендетеді**
- **Басын ауыртады**



Физикалық жүктеменің маңызы



сүйектер мен бұлшықеттерді күшейтеді



ауру қаупін азайтады



салмақты басқаруға
көмектеседі



күнделікті әрекеттерді орындау қабілетін
жақсартуда зор үлес қосады

РQ-ды шыңдайтын құралдар

WORKOUT

**Жаттығу өте
маңызды**



**Дұрыс
тамақтану**



**Көп су
ішу**

**Стрессті
азайту**



**Дұрыс
ұйықтау**



**Күн сайын
серуендеу**

