



Самый информативный

Все мы знаем, что «простота – залог успеха». И данный медицинский портал (для справки, крупнейший среди русскоязычных аналогов) – наглядное тому подтверждение. Здесь вы не найдете заумных фраз, диет из продуктов, достать которых обычному смертному не реально. Зато на сайте присутствует обширная подборка материалов (свыше 15 тысяч статей) о здоровье, красоте, отношениях и т.п. От новостей науки до последних модных тенденций, от аннотации к лекарственному препарату до бесплатных консультаций экспертов в сфере здравоохранения – здесь найдется абсолютно все.

- Для страдающих от лишних килограммов – индивидуальные программы;
- Для молодых родителей – советы тех, кто уже воспитал не одно поколение сорванцов;
- Для остальных – десятки разделов, помогающих привести в порядок и тело, и душу, и отношения с окружающими.

Сомневаетесь, что это не просто красивые слова? А свыше 57 тысяч постоянных пользователей ресурса уже нет.



Самый мотивирующий и дерзкий

Нерешительность, лень и повседневная рутина – вот главные «разрушители» тысяч счастливых судеб. Готовы бросить им вызов? Тогда присоединяйтесь к проекту Челленджер, который поможет вам изменить себя, а следовательно, и мир.

Здесь вас поджидают:

- Сотни статей, затрагивающих самые животрепещущие темы: от правильного питания до составления программ тренировок.
- Бесценный опыт тех, кто не только захотел прийти к успеху, но и добился его.
- Советы на все случаи жизни от дипломированных экспертов и специалистов «из народа».
- Проект наглядно продемонстрирует, что добиться можно всего. Главное – захотеть.



ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»

БИБЛИОТЕКА



ОБЗОР САЙТОВ, ПОСВЯЩЕННЫХ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ковров

2023

Хотите узнать, какие сайты, посвященные здоровому образу жизни? Прочитайте обзор. Эти сайты вдохновляют нас есть правильную пищу, не идти на поводу у вредных привычек и призывают устраивать пробежки. Это сайты, которые можно с уверенностью добавить в закладки **google** или даже сделать стартовой страницей. Читайте, любите и будьте в ЗОЖе.



Самый медийный и впечатляющий

Времена, когда данный интернет-ресурс был обычным мультимедийным фитнес-клубом, давно канули в лету. **ЖИВИ!** сегодня – это полноценный wellness-портал, где найдется много занимательного как для «тела», так и для «души».

Тех, кому интересно не только сжигать килограммы, но и заниматься саморазвитием, уже ждут в разделах «красота», «здоровье» и др. Будущим хранительницам домашнего очага здесь расскажут много нового о детях и помогут подготовиться к «свадьбе мечты».

Главное же преимущество портала в том, что он не просто существует, а действительно живет! Среди запланированных на ближайшее время нововведений можно выделить «звездные» проекты с первыми лицами российской эстрады, глобальное обновление фитнес-видеотеки, внедрение новых дисциплин (кроссфит, зумба и т.п.) и многое другое

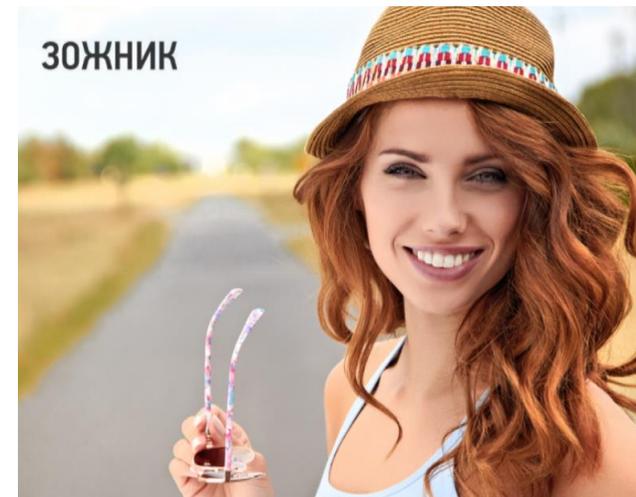


Самый ответственный и масштабный

Когда речь заходит не только об актуальности, но и о достоверности материала, то с данным сайтом не сравнится ни один существующий на сегодняшний день интернет-ресурс. И не удивительно, ведь перед публикацией все материалы здесь проходят строжайшую проверку у ведущих экспертов в области ЗОЖ. Однако качество материала – далеко не единственное, чем может похвастаться сей занимательный ресурс.

В справочном разделе содержатся страницы с информацией не только о том, как худеть/питаться/бросать курить, но и как реализовать это правильно, без вреда для собственного здоровья и нервов/желудков окружающих. А если не хватает мотивации, чтобы расстаться с вредными, но столь любимыми привычками, помогут здесь.

С помощью разнообразных «сервисов» вы без труда найдете единомышленников по борьбе с лишними килограммами и другими проблемами сегодняшнего «жителя мегаполиса». Больше нет нужды учиться на своих ошибках, ведь в вашем распоряжении необъятный клад опыта других пользователей. Не зря ведь «Здоровая Россия» – это национальный проект от людей и для людей!



Самый клёвый и нескучный

Считаете, что диета Малышевой/Бородиной/«ваш вариант» в борьбе с лишними килограммами не работает? От дряблых мышц и прыщавой кожи не помогут ни кремы, ни фотошоп? А спасение «утопающих» находится в руках у тех, кто готов вести здоровый образ жизни? Тогда, Зожник вам точно придется по вкусу. Десятки ярких и запоминающихся мотиваторов, полезные советы как для новичков, так и для людей «в теме», секреты тех, кто уже достиг успеха на данном поприще – вот лишь малая часть того, что готов предложить данный проект.

Новички здесь смогут не только трезво оценить собственные возможности, но и получат рекомендации по подбору занятий, одежды и системы питания. «Старички» узнают как можно не только терять килограммы, но и зарабатывать на этом. И, безусловно, всех ждет раздел «Юмор», где вас уже ждут новые друзья, которые и провалы пережить помогут и «зазвездиться» от целого «минус 1 кг» не дадут.

