

По Э.Н. Вайнеру
структура здорового
образа жизни
должна включать
следующие
факторы:

оптимальный
двигательный режим,
рациональное
питание,
рациональный
режим жизни,
психофизиологическ
ую регуляцию,
психосексуальную и
половую культуру,
тренировку
иммунитета и
закаливание,
отсутствие вредных
привычек и
валеологическое
образование.

