

Портфолио

Город : Санкт-Петербург

Год, число : 08.04.2004

Школа 653 имени Рабиндраната Тагора

Буркова Елизавета Алексеевна

08.07 2004 года рождения.

Показатели	В начале года	В конце года
Рост	150	156
Вес	37	39

Заболевания : нет ~~_____~~



Мудрые мысли

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

А. Шопенгауэр

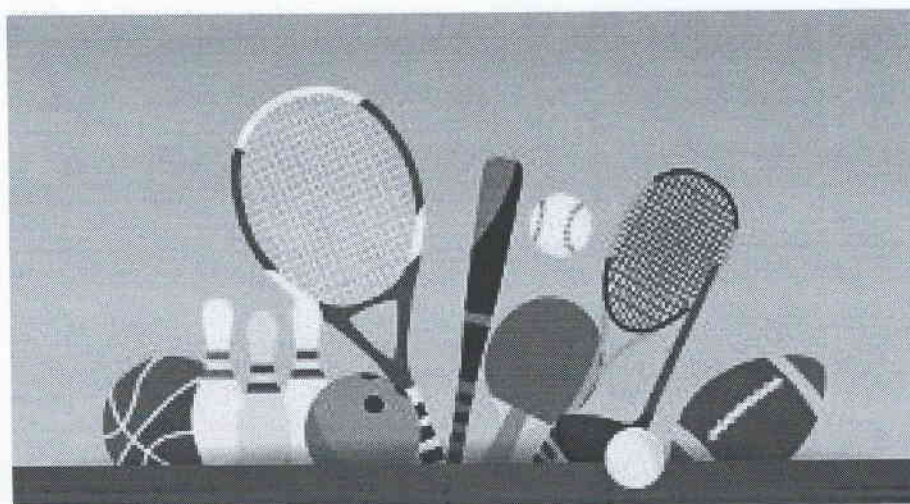
Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа. В. Гюго

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

Д. Аддисон



10 советов для здорового образа жизни

1. Выпивайте стакан воды по утрам
2. Высыпайтесь
3. Разминайтесь по утрам!
4. Выбирайте правильные закуски
5. Завтракайте!
6. Гуляйте каждый день
7. Общайтесь
8. Читайте состав своих любимых продуктов
9. Ищите приключений
10. Любите жизнь!



Библиография

«Большой спорт» – мужской журнал нового формата, предлагающий совершенно особый взгляд на мировую спортивную индустрию: под политическим и экономическим углами зрения. Спорт и власть, спорт и деньги, спорт и стиль – таковы тематические приоритеты журнала.

Основные принципы обороны, приёмы ведения шайбы, тактические индивидуальные действия хоккеистов в обороне в различных зонах, как производить смену игроков – всё это и многое другое вы узнаете в книге «Тактическая подготовка хоккеиста».

Режим дня юного хоккеиста

Илья Мельников

Хоккей требует особого усердия и работы над собой. Для того, чтобы стать ассом и добиться небывалого успеха, нужны не только многочисленные и каждодневные тренировки. Из книги вы узнаете всё о режиме дня юного хоккеиста

Книга «Спортивная гимнастика» лаконично охватывает все основы гимнастики и ее тренировки, разработана специально для гимнастических тренеров. Техники и навыки для брусьев, вольных упражнений, колец и перекладины представлены по уровням, разделенным

по возрастным группам, и могут применяться как к мальчикам, так и к девочкам.

