

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

# Здоровье И здоровый образ жизни

Учебное пособие



Казань 2019

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

# Здоровье И здоровый образ жизни

Учебное пособие

Казань 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение (Здоровье, здоровый образ жизни)	4
Тема 1. Биологические ритмы жизни	13
Тема 2. Рациональное питание	49
Словарь	115

Рекомендовано к изданию Учебно-методической комиссией Ученого Совета института фундаментальной медицины и биологии ФГАОУ ВО «КФУ» (протокол № 3 от 19 сентября 2019г.)

Составитель – д.б.н. профессор Ситдиков Ф.Г.

Научный редактор – д.м.н. профессор Зефирова Т.Л.

### Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент С.Н. Земскова

доктор биологических наук, профессор Х.Л. Гайнутдинов

Ситдиков Ф. Г. Здоровье и здоровый образ жизни / Т.А. Аникина, Г.А. Билалова, Р.Г. Биктемирова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайнсев, А.А. Зверев, Т.Л. Зефирова, Н.И. Зиятдинова, А.В. Крылова, А.М. Кушова, Ф.Г. Ситдиков, М.В. Шайхелисламова. – Казань, Изд-во «Вестфалика», 2019. - 135 с.

Данное учебное пособие подготовлено коллективом авторов, представляющих научную школу по возрастной физиологии Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета, имеющих опыт и достижения по изучению функционального состояния растущего организма. В данном пособии дана характеристика факторов, влияющих положительно и на здоровье, которые являются составляющими здорового образа жизни. В пособии имеются контрольные вопросы, тесты и толковый словарь. Может быть использовано аспирантами, магистрами, студентами при выполнении рефератов, контрольных работ.

Пособие предназначено для преподавателей, учащихся, имеющих отношение к формированию здорового образа жизни.

### Авторский коллектив:

Аникина Т.А. д.б.н. профессор; Билалова Г.А. к.б.н., доцент; Биктемирова Р.Г. д.м.н., профессор; Дикопольская Н.Б. к.б.н., доцент; Зайнсев М.М. к.б.н., доцент; Зверев А.А. к.б.н., доцент; Зефирова Т.Л. д.м.н., профессор; Зиятдинова Н.И. д.б.н., профессор; Крылова А.В. к.б.н., доцент; Кушова А.М. к.б.н., доцент; Ситдиков Ф.Г. д.б.н., профессор; Шайхелисламова М.В. д.б.н., профессор.