

- **Здоровый образ жизни** есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Эффективность здорового образа жизни для человека можно определить по ряду критериев: