

# **Мотивация здорового образа**

**жизни !**

**Подготовила :  
учитель биологии  
МБОУ СОШ № 31  
Г.Новошахтинска  
Мельникова О.В.**



[motivators.ru](http://motivators.ru)

**Жизнь без здоровья – не жизнь**

а существование. Здоровье – не счастье, а условие для счастья



Начни меняться сегодня,  
нет времени всё откладывать.



[motivators.ru](http://motivators.ru)

# Девушки, ходите в спортзал!

Результат: красивая фигура, довольные парни, здоровые дети!



Я, может, только жить начинаю

- на пенсию перехожу...



Твоё тело ещё и не так умеет!!

Просто ты пока не пробовала... ;)



motivators.ru

# Бегай!

Чтобы потом бегали за тобой!)))



Создай себя!





Никогда не следите за мужчиной

Следите за собой — и тогда мужчина будет следить за вами!



Борьба с ленью -

это первый шаг к здоровью, успеху и величию.



Твоё тело

будет таким, каким ты его сделаешь



Здоровье -

это единственная красота, которую я знаю. (Генрих Гейне)




## Развивая себя

Вы заботитесь о будущем своих детей и потомков.

# ***Составляющие здоровья:***

- *позитивное мышление;*
- *активный образ жизни;*
- *правильное питание;*
- *соблюдение режима;*
- *закаливание;*
- *занятия фитнесом и спортом.*



***Будьте  
здоровы ,  
друзья !!!***