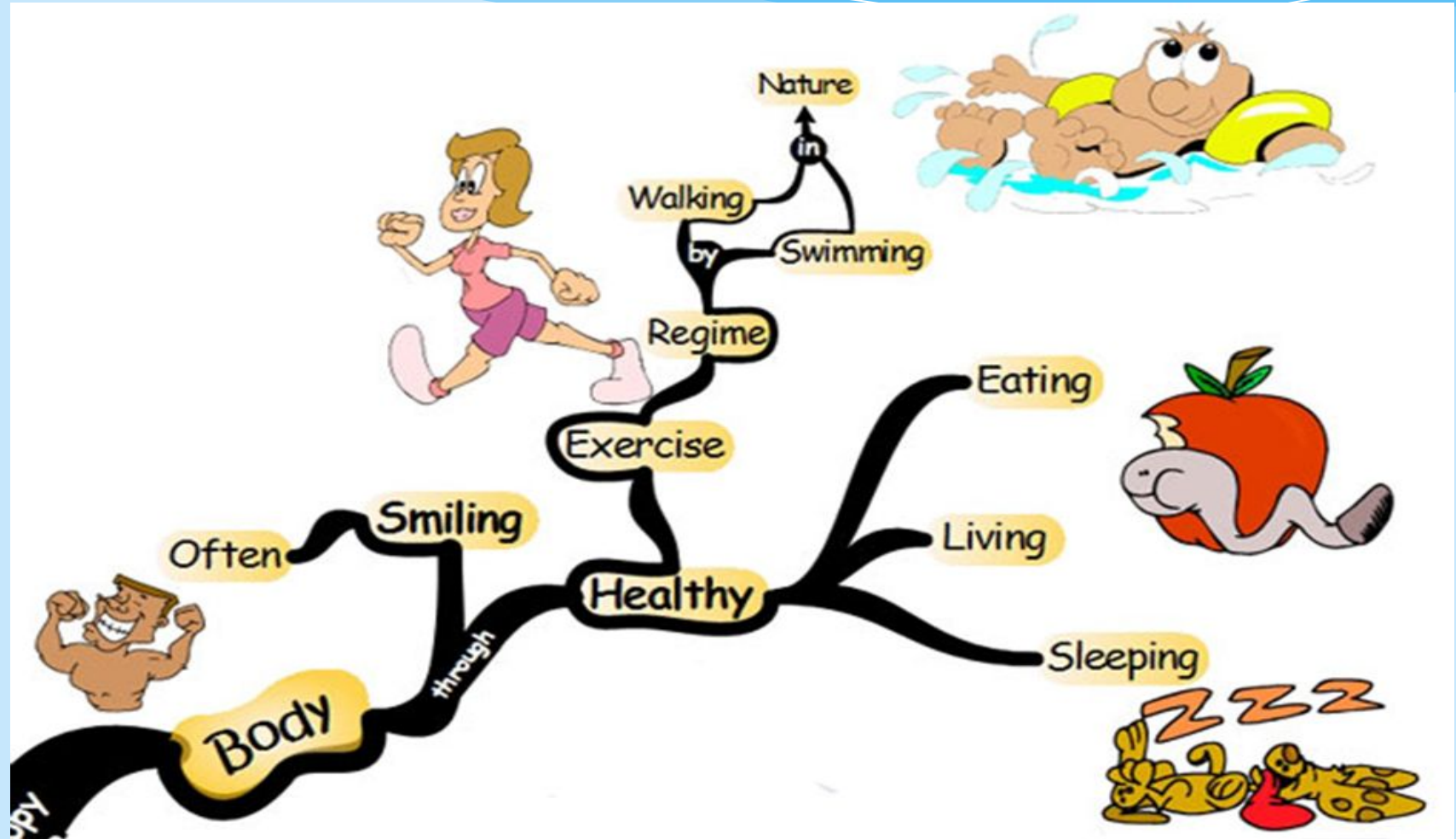


# GESUNDE LEBENSWEISE



# SPORT



- \* Gesunde Lebensweise- das ist das, was sich gut zu fühlen, eine gute Gesundheit und Aktivität bis ins hohe Alter zu bewahren

# Sport treiben



Eine gesunde Ernährung- gewährleistet die Nahrung, die wir essen, die Entwicklung der Stoffe und der Käfige des Organismus, ihre ständige Erneuerung, sowie ist eine Quelle der Energie. Der Stoffwechsel in unserem Organismus hängt vom Charakter einer Ernährung vollständig ab.

# Frische Gemüse und Obst essen



Rauchen Sie nicht! Das Rauchen  
töten!



# Der Alkohol schadet der Gesundheit





# Sport und Gesundheit

- \* Die Bewegung- das Leben, die aktive Bewegung- gesunde Leben. Tägliche Beschäftigungen den Sport- das Pfand der Schönheit und der Gesundheit. Es ist wichtig, dass der Sport außer dem Nutzen den Spaß befriedigt, deshalb muss man die herankommende Sportart wählen.

# Die Bewegung- das Leben!





ICH FÜR  
GESUNDE  
LEBENSWEISE