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 Bewegunggesunde Leben. Tägliche Beschäftigungen den Sportdas 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!





GESUNDE LEBENSWEISE