



*ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ  
ЛИЧНО ДЛЯ МЕНЯ?*





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



# ЗДОРОВЬЕ



ЛОВИ



REDMI NOTE 6 PRO  
MI DUAL CAMERA



# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Компоненты здорового образа жизни





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА



ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



РЕЖИМ  
ДНЯ





## Утренняя зарядка





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Правильное питание





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Гигиена





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Полноценный сон







## Активный отдых и занятие спортом





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Отсутствие вредных привычек





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Мои первые победы



**ЛИЩУК СОФЬЯ АНДРЕЕВНА**

**ВАШ УИН: 17-77-0126315**

г Москва, 12 лет



**I**  
**СТУПЕНЬ**  
(2017-2018)

За успешное выполнение испытаний  
присвоен ЗОЛОТОЙ знак отличия  
(удостоверение №AB310083)



**II**  
**СТУПЕНЬ**  
(2017-2018)

За успешное выполнение испытаний  
присвоен ЗОЛОТОЙ знак отличия  
(удостоверение №AB443520)





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



## Поездка в Артек

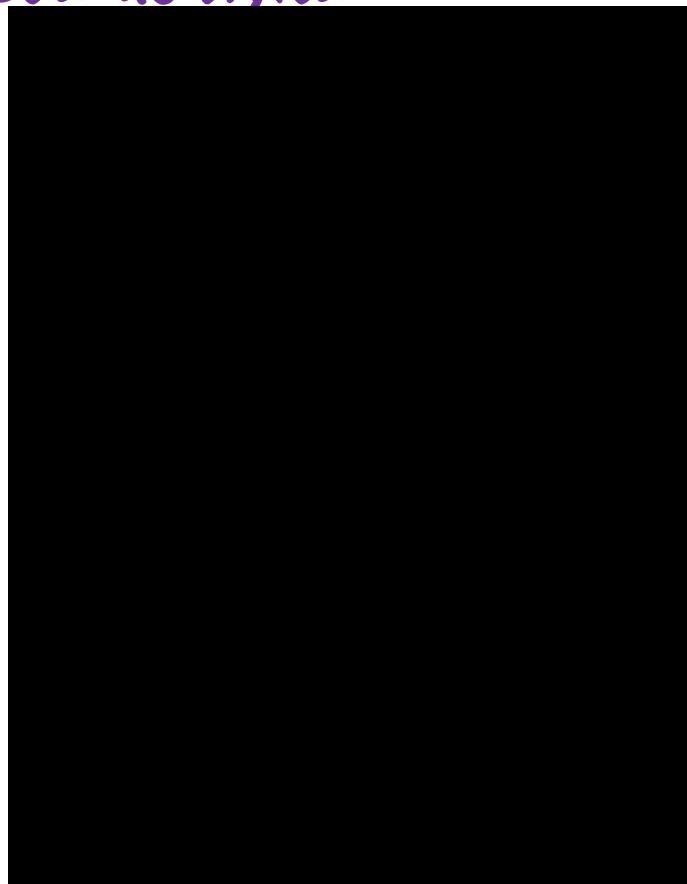


Первое  
место в  
«Кроссе  
Нации»





## Стрельба из лука





# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ЗДЕСЬ НЕ ОЦЕНИВАЮТ, А ЦЕНЯТ



# МЫ ЗА ЗОЖ



Лови самые яркие моменты