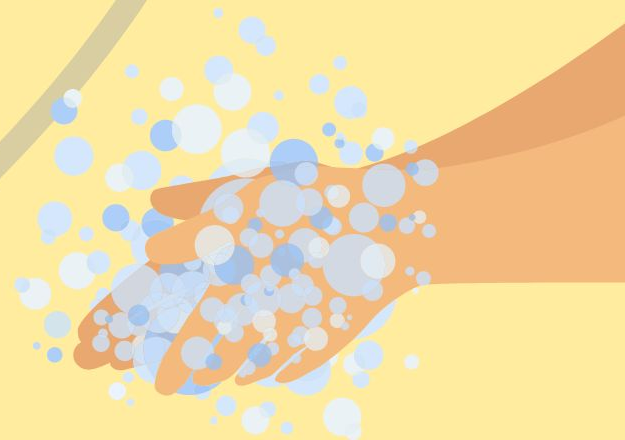




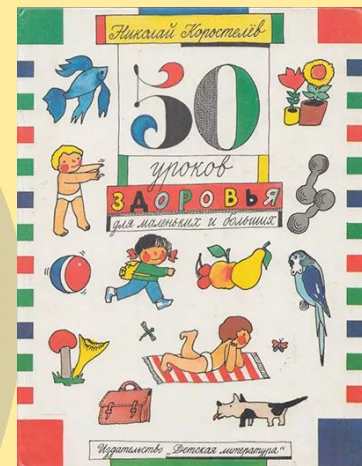
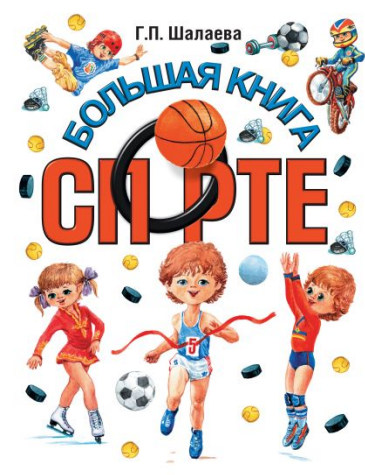
Виртуальная выставка

В ГОСТЯХ У ГИГИЕНЫ

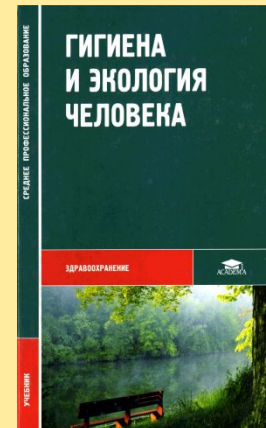


Быть сильным и здоровым круто! Но это не так легко, как многие думают. Ведь нужно столько всего знать и уметь. Конечно, эти знания не придут в твою голову сами по себе, поэтому смотри подборку здоровых лайфхаков из книг. А если хочешь больше – приходи за книгами в библиотеку



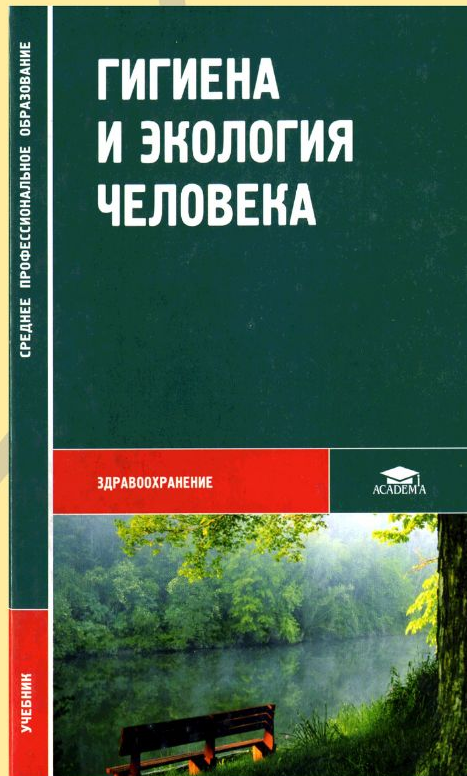
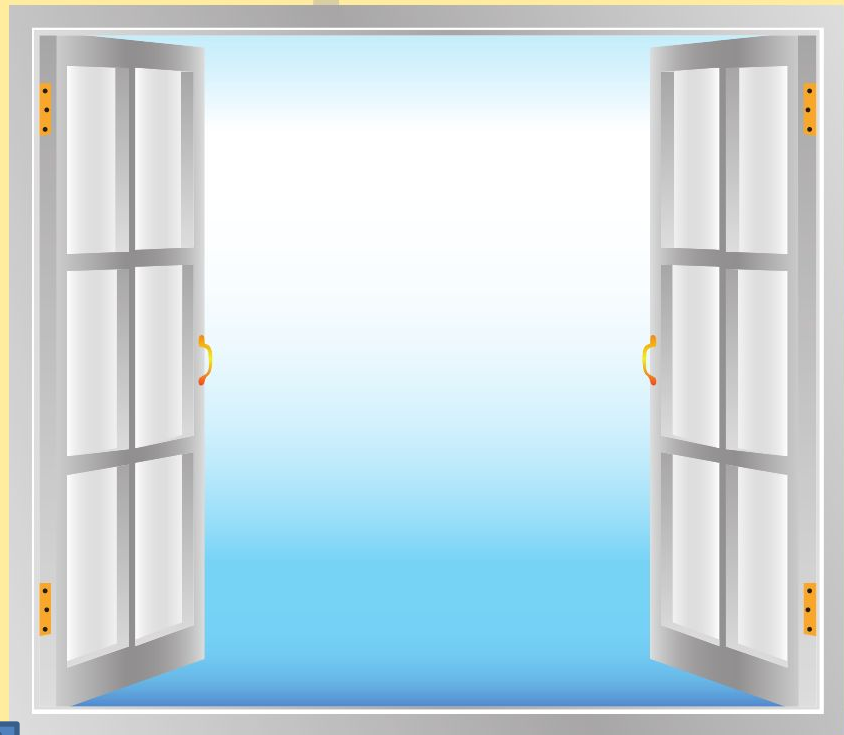


**НАЖИМАЙ НА
ПОНРАВИВШУЮСЯ КНИГУ И
ЧИТАЙ ЛАЙФХАКИ ИЗ НЕЁ**



ЛАЙФХАК:

ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДИШЬСЯ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕТРИВАЙ СПАЛЬНЮ ПЕРЕД СНОМ. НЕ ЗАБЫВАЙ, ВО ВРЕМЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ ВЫХОДИТЬ ИЗ КОМНАТЫ.



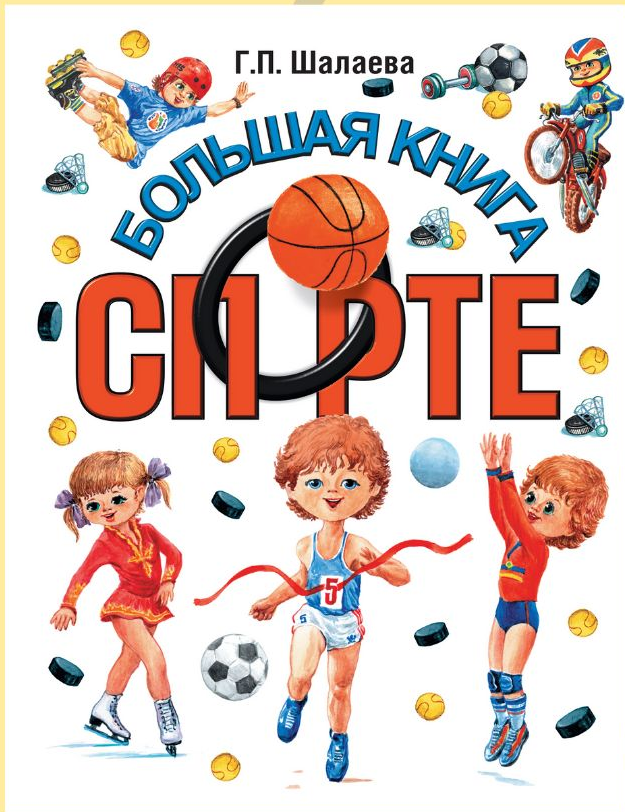
ЛАЙФХАК:

СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ: ЧИСТИ ЗУБЫ, УМЫВАЙСЯ И МОЙ РУКИ. ПОМНИ, ЧТО НА ГРЯЗНОЙ КОЖЕ ЧАЩЕ ОБРАЗУЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. К ТОМУ ЖЕ, ГРЯЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК БЫСТРЕЕ УСТАЁТ.



ЛАЙФХАК:

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ, ПОМНИ ОБ ЭТОМ И НАЧИНАЙ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ.



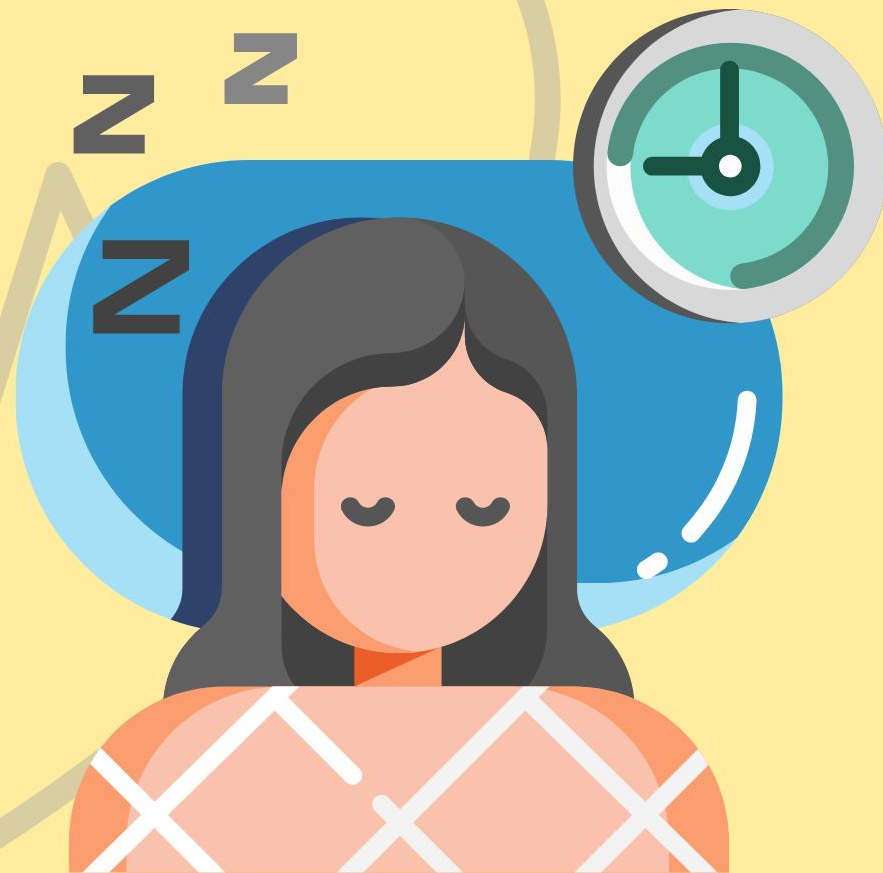
ЛАЙФХАК:

ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ - ЭТО СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, НАПОЛНЕННОЕ КАЛОРИЯМИ, БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ, УГЛЕВОДАМИ И КОНЕЧНО ЖЕ ВИТАМИНАМИ. ЧТОБЫ БЫЛО ПОНЯТНО ВОЗЬМИ ОБЫЧНУЮ ТАРЕЛКУ И РАЗДЕЛИ ЕЁ ПОПОЛАМ, ОДНУ ИЗ ПОЛУЧИВШИХСЯ ПОЛОВИН - СНОВА НА ПОПОЛАМ. ТАК, У НАС ПОЛУЧИЛОСЬ 3 ЧАСТИ. В САМУЮ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПОЛОЖИ ОВОЩИ (МОЖНО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ, А МОЖНО САЛАТОМ), А В 2 ОСТАВШИЕСЯ ЧАСТИ НУЖНО ПОЛОЖИТЬ БЕЛКИ И УГЛЕВОДЫ. БЕЛКИ - ЭТО РЫБА, КУРИЦА, МЯСО, ТВОРОГ, ЯИЦА И ДР. А УГЛЕВОДЫ - КАШИ, МАКАРОНЫ ИЗ ТВЁРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ, БОБОВЫЕ И ДР.



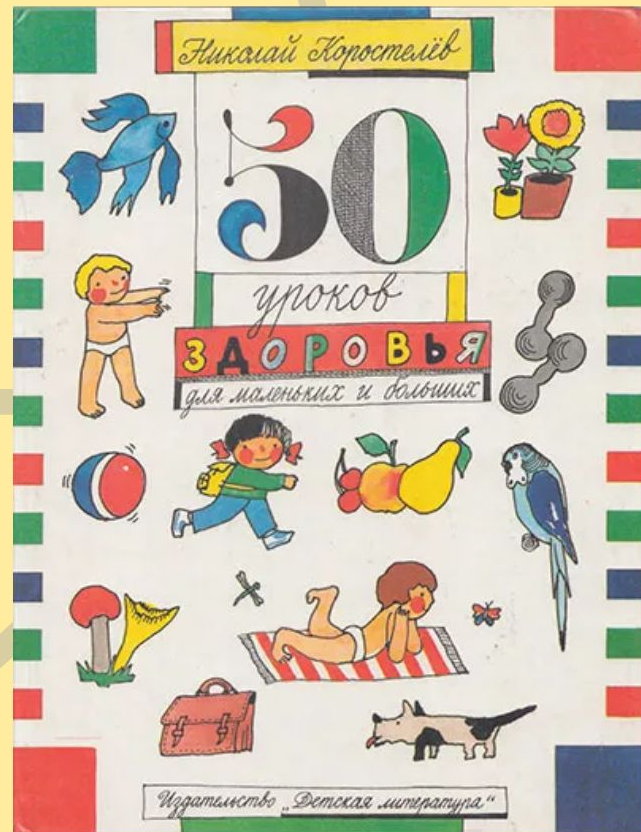
ЛАЙФХАК:

КРЕПКИЙ СОН - БОДРОСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ. ЗАСЫПАТЬ НУЖНО ЛЁЖА НА СПИНЕ, РАССЛАБИВ МЫШЦЫ,НО ВО ВРЕМЯ СНА ЛУЧШЕ МЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ. КСТАТИ, СПАТЬ НУЖНО НЕ МЕНЬШЕ 8 ЧАСОВ.



ЛАЙФХАК:

СОСТАВЬ РАСПОРЯДОК ДНЯ, ЭТО ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ, НО И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.



ЛАЙФХАК:

ОЧИЩЕНИЕ, УВЛАЖНЕНИЕ, ТОНИЗИРОВАНИЕ - ТРИ ОСНОВНЫЕ ЭТАПА УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА.

