

УДОЛЪВЛЕНИЕ
ЖИЗНИ

Правильное питание



Физическая активность



ЗОЖ

Отсутствие вредных привычек



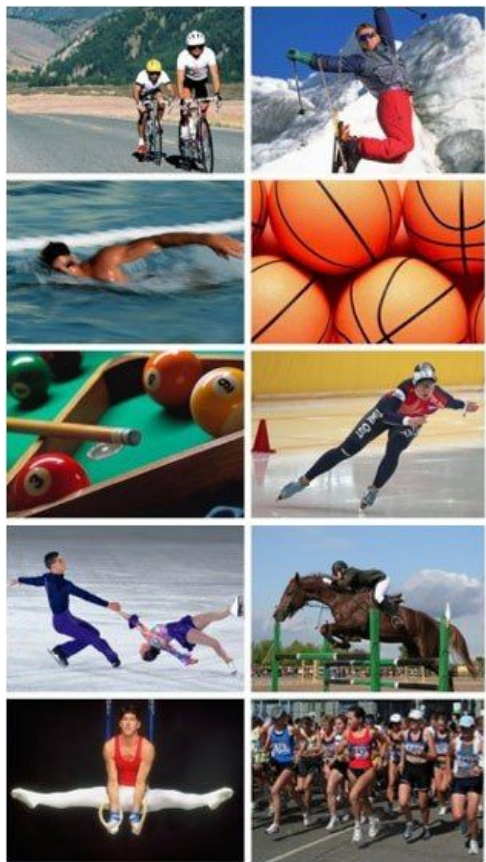
Режим дня



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Правильное питание – это одна из составляющих здорового образа жизни.
- От питания зависит наше самочувствие и здоровье в целом.
- Фрукты и овощи – источники витаминов.





Я выбираю СПОРТ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Только сбалансированные и регулярные физические нагрузки обеспечат правильную работу организма. Физическая активность не позволяет нашим мышцам атрофироваться и укрепляет внутренние органы.



ВРЕД КУРЕНИЯ

ВРЕД АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ



КАЖДЫЙ РЕШАЕТ САМ, КЕМ ЕМУ СТАТЬ!



Каждый
наполняет
себя **сам**