

УДОЛЪВЛЕНИЕ  
ЖИЗНИ

Правильное питание



Физическая активность



ЗОЖ

Отсутствие вредных привычек



Режим дня

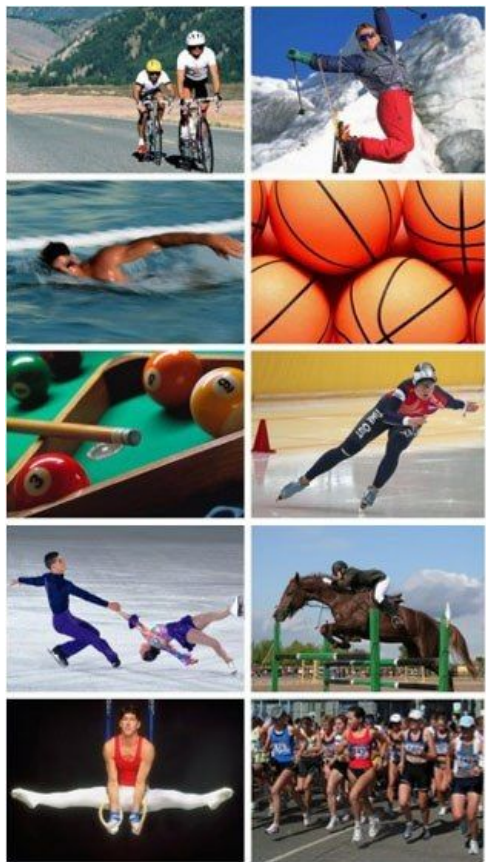




# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- 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**