



Health Care

balanced diet



fitness



**sun and
fresh air**



physical activity



**good
sleeping**



**no drinking
alcohol**



**no
smoking**



- **Health is the best wealth.**
Здоровье – лучшее богатство.
- **A sound mind in a sound body.**
В здоровом теле – здоровый дух.
- **Eat with pleasure, drink with measure.**
Ешь вволю, а пей – в меру.
- **An apple a day keeps the doctor away.**
В день по яблоку съесть – век болезней не видеть.
- **A merry heart is a good medicine.**
Веселое сердце – хорошее лекарство.
- **Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.**
Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет.