



МЫ ЗА ЗОЖ

Физическая активность. Для сохранения здоровья необходимы занятия физической культурой хотя бы 30 минут в день.

Рациональное питание. Больше овощей и фруктов, меньше жирного и сладкого. Предпочтительно есть небольшими порциями каждые 3-4 часа.

Правильный режим дня и здоровый сон. Полноценный крепкий сон - одно из важнейших условий хорошего самочувствия. Необходимо спать не менее 6-7 часов.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека.

Закаливание не только укрепляет иммунитет, но и тренирует сосуды, вегетативную нервную систему и поднимает общий жизненный тонус.



питайся правильно



радуйся жизни



занимайся спортом



избегай вредностей



ограничивай сладкое



отдыхай