



**Healthy lifestyle!!!
(Здоровый образ жизни!!!)**



L/O/G/O

Concept of health: (понятие здоровья)



- Health is major need of the person, his defining ability to work. It is the major precondition fortunately the person.
- (**Здоровье** – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

-



For this purpose what to observe a healthy lifestyle it would be necessary:



(Для того что бы соблюдать здоровый образ жизни нужно:)

1 healthy nutrition(правильное питание)

2 tempering (закаляться)

3 to go in for sports(заниматься спортом)

4 to observe hygiene(соблюдать гигиену)





Living a Healthy Lifestyle.

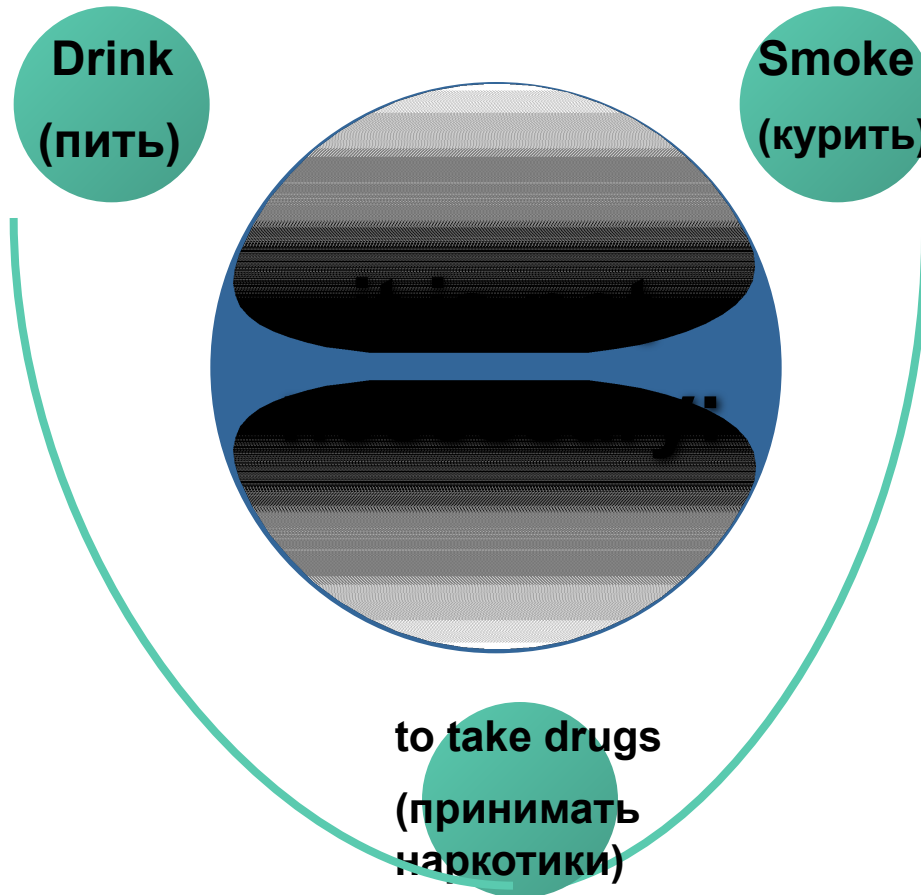
(Ведение здорового образа жизни.)



- The key to living a healthy lifestyle is to balance your diet and exercise.
- Being healthy can also be fun!
- It's important to educate yourself so you know how to live a healthy life.
- **(Ключ к ведению здорового образа жизни должен уравновесить Вашу диету и упражнения.)**
- **Быть здоровым может также быть забавой!**
- **Важно обучиться так, Вы знаете, как жить здоровой жизнью.)**

For this purpose what to be healthy it would be necessary:

(для того что бы быть здоровым не надо делать:)



Ways to Exercise (способы тренироваться)



Sit-ups

Push-ups

Lifting weights

**all these
exercises
for muscles**

Make it Fun for Kids:



**Sign your child up for activities
that keep them active!**

Ballet

Basketball,

Gymnastics

Bicycling,

football

volleyball



To be healthy you are to know some tips:



1: If you want to live to 100 you should keep fit and eat healthy food

2: To be healthy means to eat different fruit and vegetables

3: To be well means to be spiritually, mentally, physically healthy

4: If you want to keep in good health don't keep negative feelings. Try to develop positive feelings.

1: Если Вы хотите жить к 100, Вы должны аэробика и есть здоровую еду

2: То быть здоровым означает есть различные фрукты и овощи

3: То быть хорошо средствами быть духовно, мысленно, физически здоровым

4: Вы хотите держать в хорошем здоровье, не держат отрицательные чувства. Попробуйте развить положительные чувства.



Thank You!



L/O/G/O