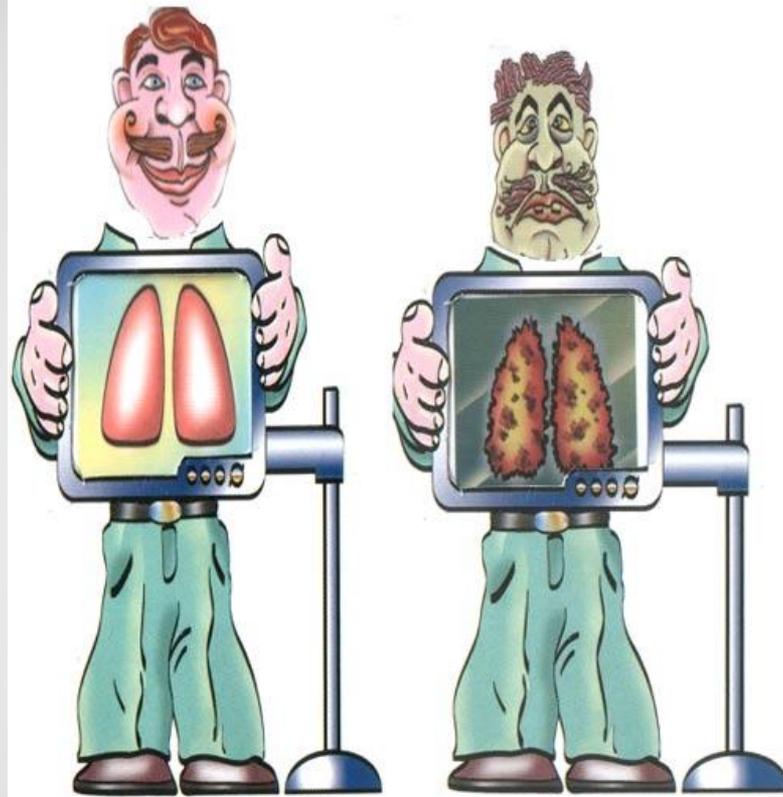




Занимайтесь спортом —
наполняйте Ваше тело силой и энергией

"Здоровый и курящий человек"



Курение вредит вашему здоровью

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само меня бы мыло,
Хорошо бы это было!
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места
– Вот была бы красота!
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй, да отдыхай!
Тут и мама б перестала,
Говорить, что я лентяй!



**Здоровый образ жизни состоит из:
правильного питания, занятия спортом,
отсутствия вредных привычек, нормального
режима труда и отдыха.**

Дети, запомните навсегда, что:
алкоголь, наркотики, курение приводят к
смертельным болезням: рак лёгких, рак
печени, сердечно-сосудистые заболевания.
Чтобы быть здоровым надо соблюдать режим
дня, правильно питаться, соблюдать гигиену и
каждое утро заниматься зарядкой!!!





Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка...

БУДЬ УМНЫМ!



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)

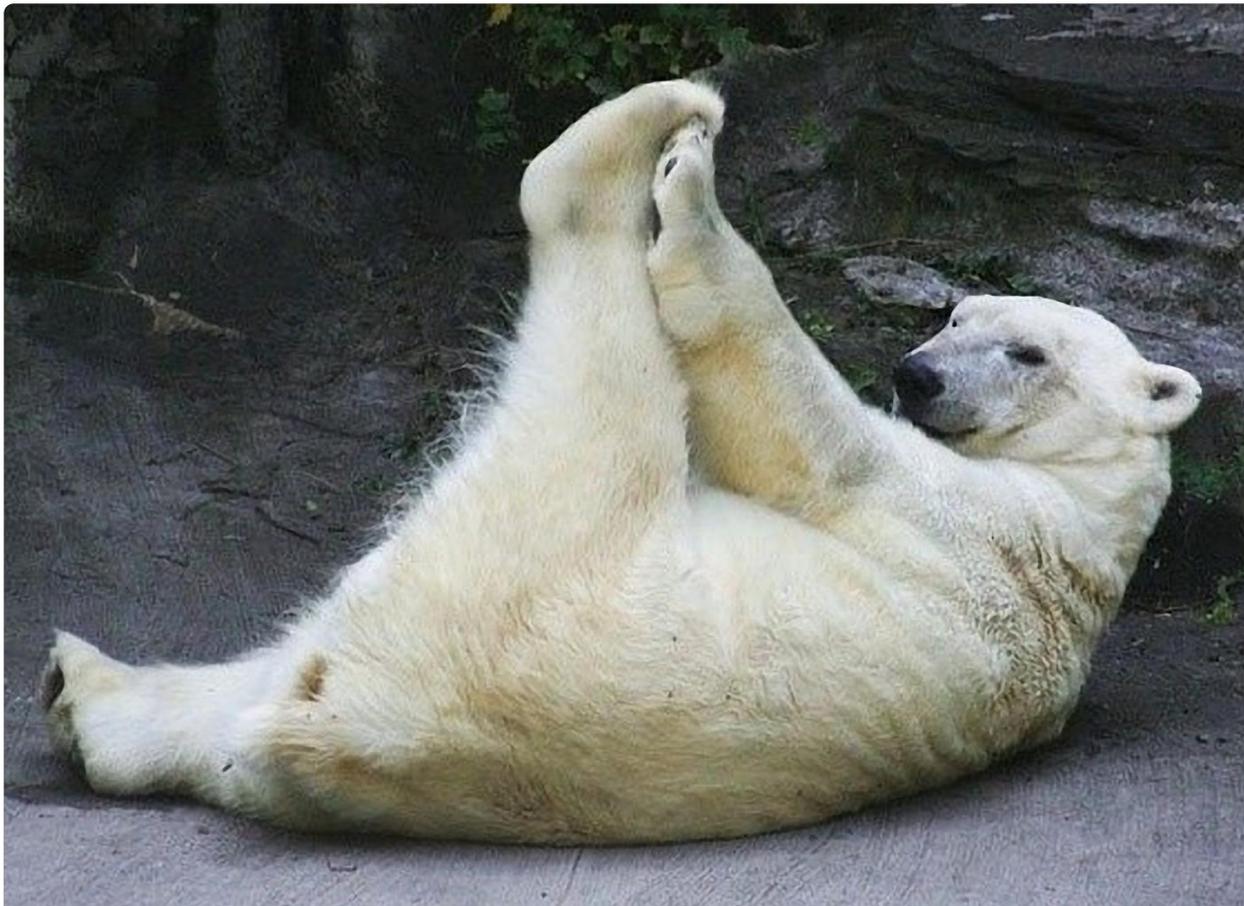


Я не курю!
и это мне нравится!



Dobro jutro...! Idemo malo

Также
нужно
выполнять
утреннюю
зарядку
закаляться и
заниматься
спортом .



Даже
мишка
делает
утреннюю
зарядку!
Не ленитесь
и делайте
тоже !!!

Все делают утреннюю зарядку !!!



**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —**



СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



При этом правильное питание не
помешает человеку!!!



Витамины тоже входят в правильное питание!!!

- Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



Правильное питание - это залог здоровья.
В пище называемой ФАСТ-ФУТ содержатся
вредные вещества: КРАСИТЕЛИ,
КОНСЕРВАНТЫ, ЖИРЫ, СОЛИ И
ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО.

Эта еда вредна для человека, у него может
заболеть желудок, она может привести к
различным заболеваниям!!!

**Не кушайте вредную пищу
поддерживайте правильное питание!!!**

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



ЗОЖ



***МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!***





**Всем до новых встреч, не забывайте
про здоровый образ жизни!!!**