



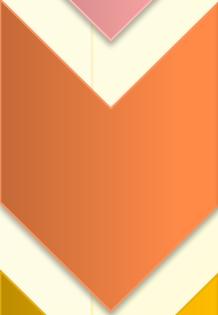
# **Здоровый образ жизни**

*«Единственная красота, которую я знаю, -  
это здоровье»*

*Генрих Гейне*

# ***Здоровый образ жизни***

- 
- правильное питание
  - отсутствие вредных привычек

- 
- режим дня
  - закаливание

- 
- занятия физкультурой, спорт
  - личная гигиена

# *Отсутствие вредных привычек*



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

# ***Правильное питание***

**апельсин**

**картофель фри**

**ягодный морс**

**пицца**

**баклажан**

**цветная капуста**

**рис**

**эклер**

**газированный напиток**

**яблоко**

**арбуз**

# ***Закаливание***

- укрепление нервной системы;
- снижение иммунитета;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- замедление обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

**Спасибо за  
внимание!**

