



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!**

