

«СЛОТ КАК АЛТЕРНАТИВА НАУЧНЫМ ПУБЛИКАЦИЯМ»





Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий: "Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них.

А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно.

Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем - здоровьем.



"Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.





Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Важно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-нибудь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.

Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.





Итак, сделай свой выбор:
физические упражнения и здоровье
или болезни и лекарства!

**Хорошее здоровье - основа долгой,
счастливой и полноценной жизни.**



Добавь здоровья!





Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.



А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести

здоровый образ жизни...



Рациональное Питание

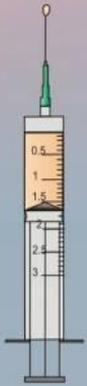
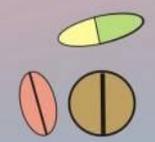


1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.

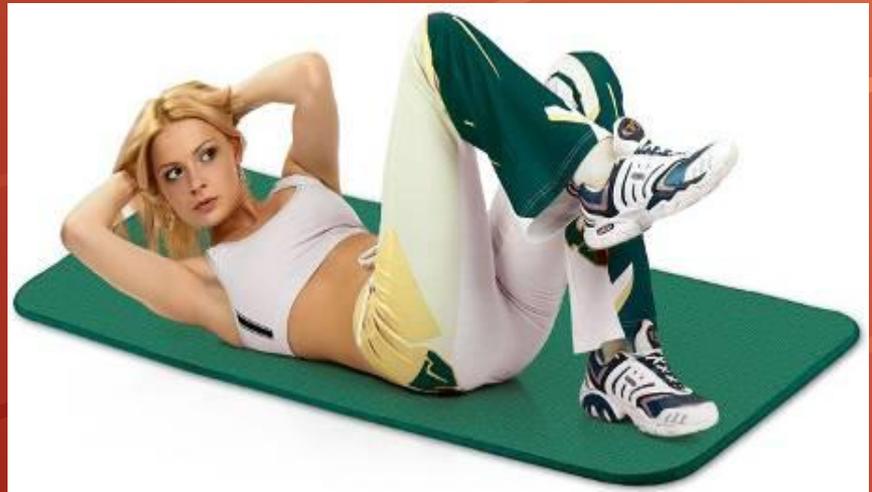


Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха





О, спорт ты жизнь!



www.Motocross-Gum.at.ua



О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!

StartCalendar.com, фото О. Федоровой



О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!

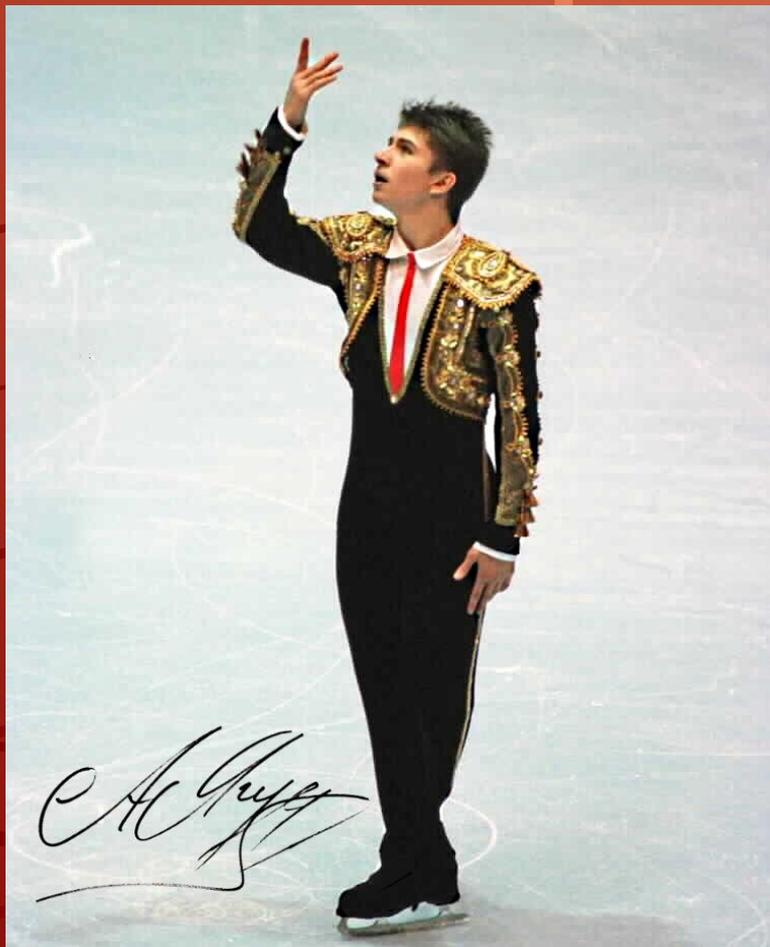


 FIGURE SKATING
PATINAGE ARTISTIQUE

vancouver2010.com

О, спорт ты жизнь!



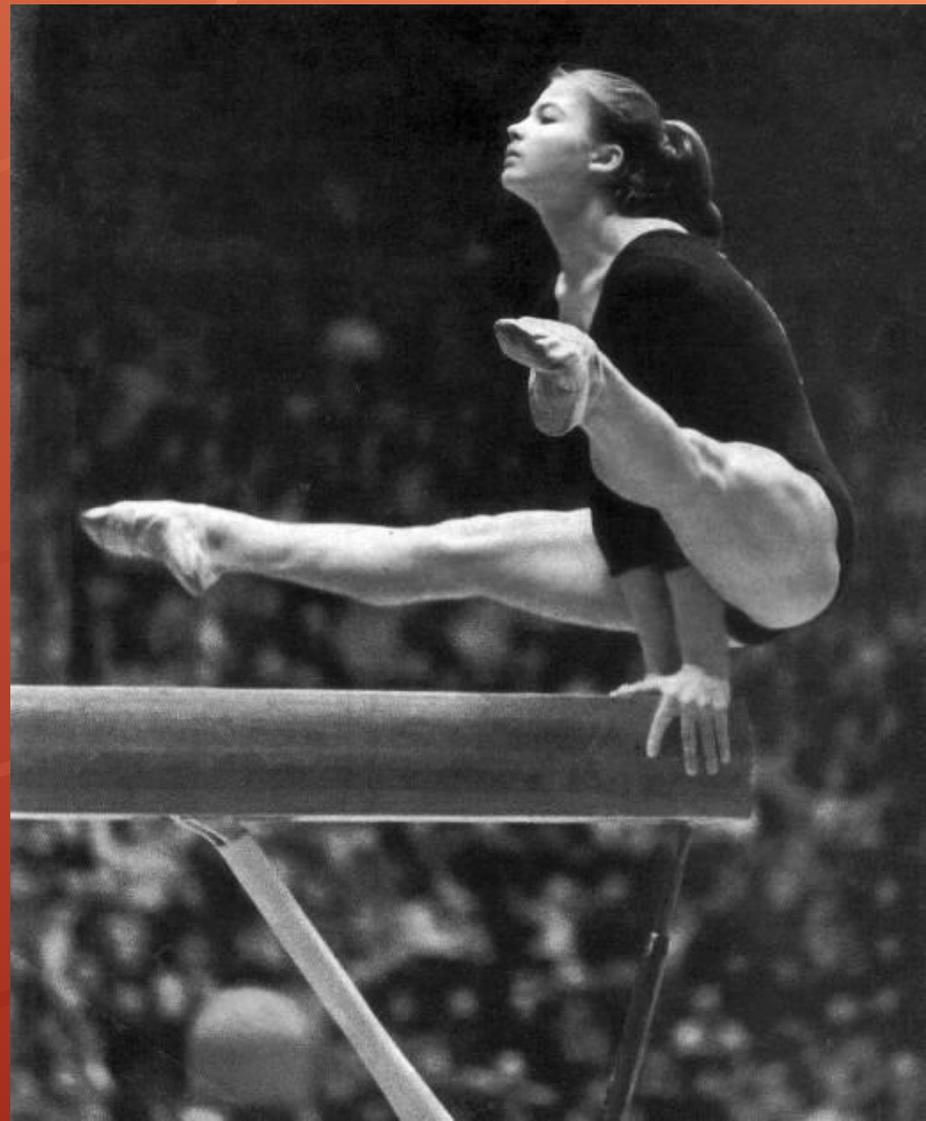
О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!



О, спорт ты жизнь!

