

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ СОЗДАН ДЛЯ
ПОСТОЯННОГО ДВИЖЕНИЯ.



ПРОСТО ХОДИТЕ
«ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!».



НАЧНИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ!



ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

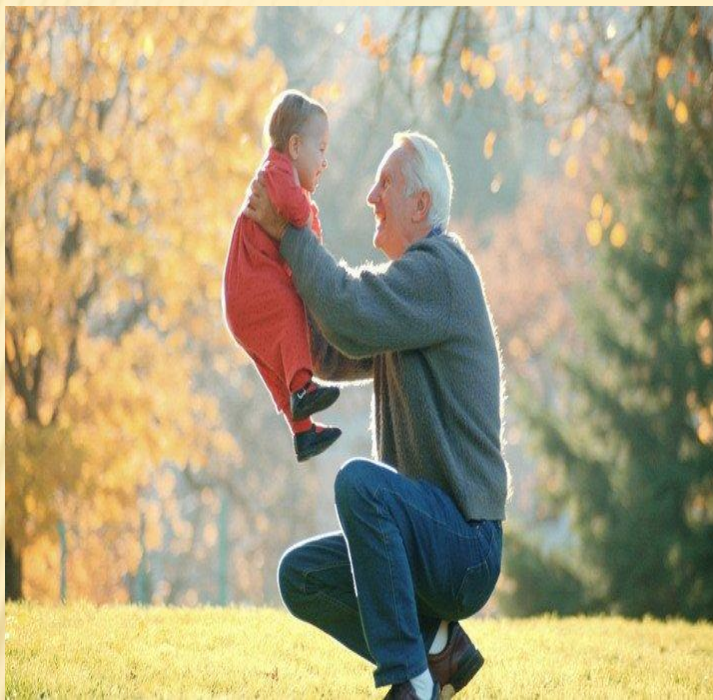
Каждый час, ежедневно проводимый перед телевизором или за столом, повышает вероятность в течение ближайших 15 лет:

- преждевременно умереть по состоянию здоровья — на 11%
- заболеть раком – на 9%
- заработать одно или несколько сердечно-сосудистых заболеваний – на 18%

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ



АКТИВНЫЕ ЛЮДИ ЯВЛЯЮТСЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЛУЧШЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ



КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ АКТИВНОЙ



ДЕЛАЙТЕ ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ



ЗАНИМАЙТЕСЬ В СПОРТЗАЛЕ.



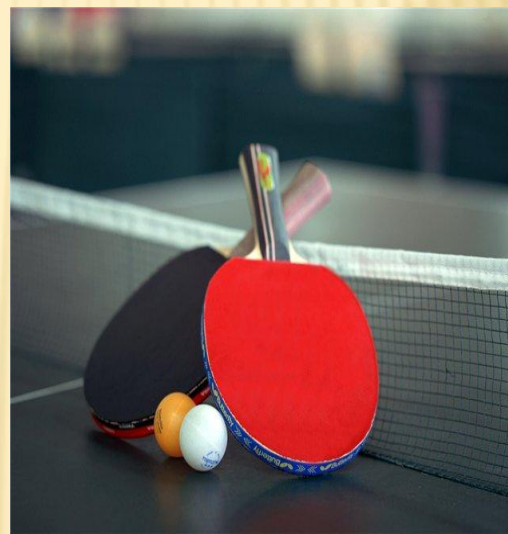
ЕСЛИ НАДО ПОПАСТЬ В МЕСТО,
НАХОДЯЩЕЕСЯ ГДЕ-ТО НЕПОДАЛЁКУ, ТО
ИДИТЕ ПЕШКОМ.



ЕСЛИ ЕСТЬ ВЫБОР – АКТИВНО
ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ИЛИ СИДЯ,
~~ВЫБИРАЙТЕ ПЕРВОЕ~~



НАЙДИТЕ АКТИВНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ.



МЫ ВЫБИРАЕМ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Я ТОЖЕ. А ТЫ?