

"Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!"

# Закаливание - очень важная процедура



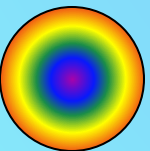
Закаливание солнцем



Закаливание воздухом

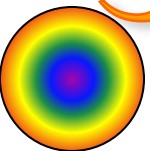


Закаливание водой

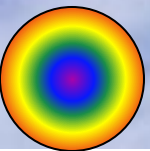




Закаливание солнцем

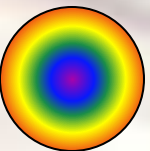


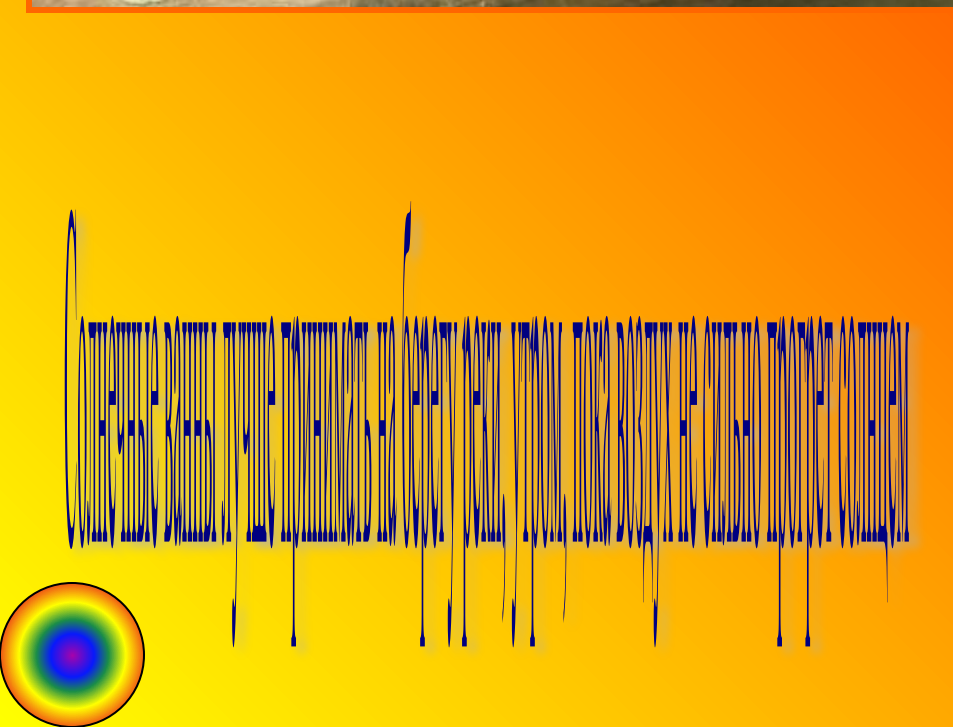
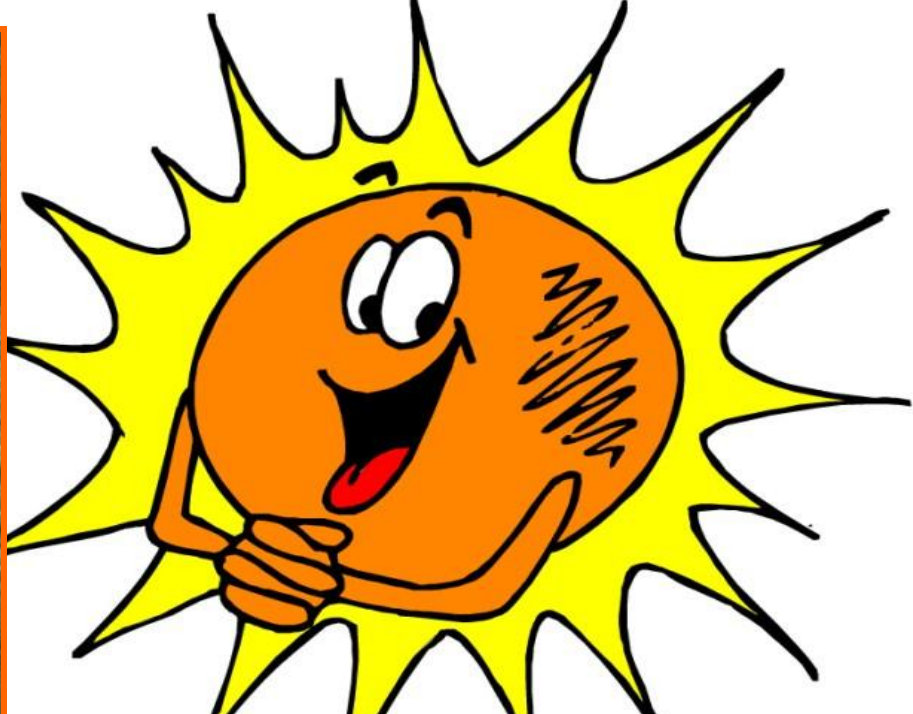
# Закаливание воздухом

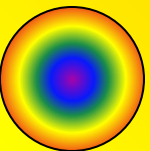
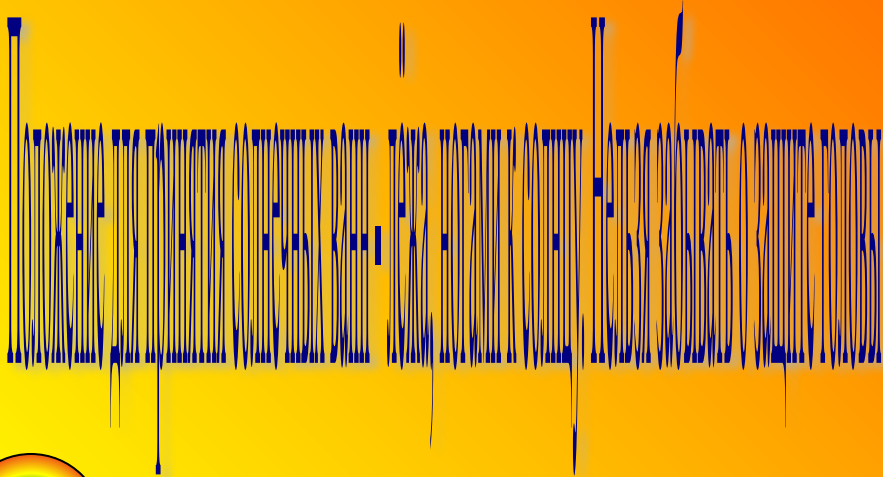
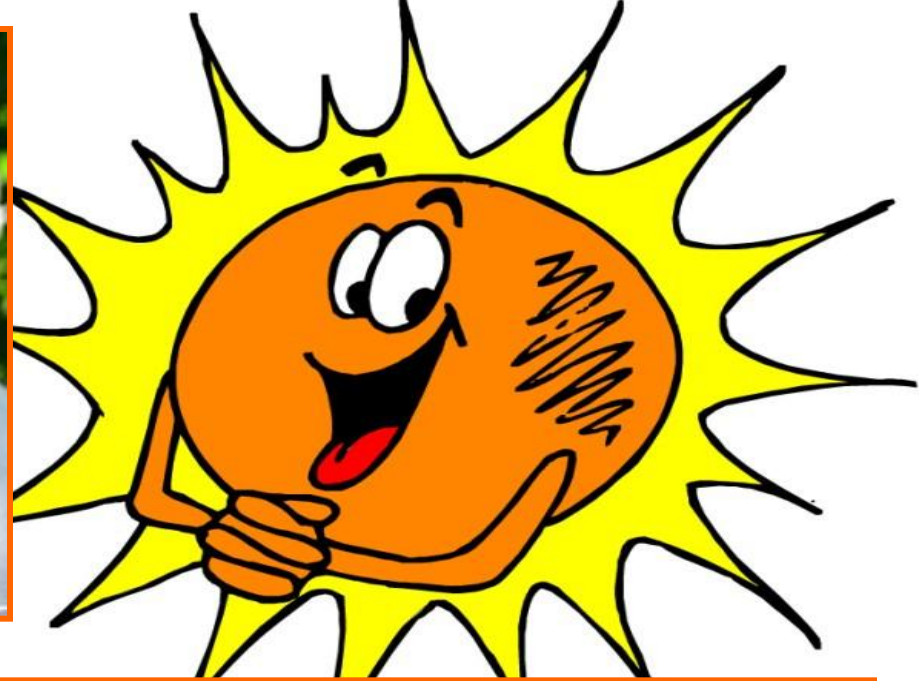




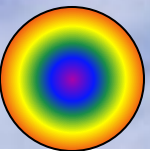
# Закаливание водой







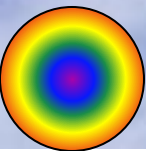
На открытом воздухе во время прогулок







Во время занятий спортом



# Закаливание водой



обтирание



обливание



контрастный душ



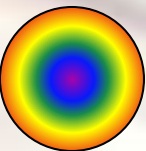
купание



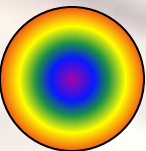
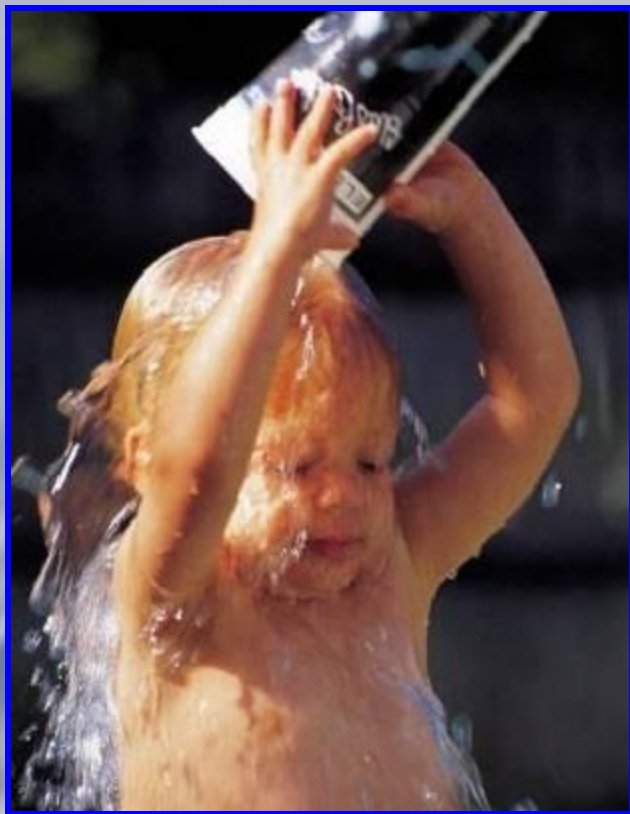
моржевание



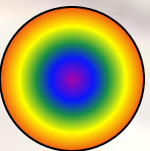
Если хочешь быть здоров - обтирайся!



Если хочешь быть здоров - обливайся!

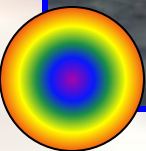


# Контрастный душ - путь к здоровью и красоте





Если хочешь быть здоров - купайся!



# Моржевание

