

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

# Закаливание - очень важная процедура



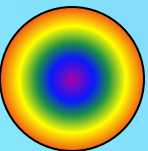
---



---

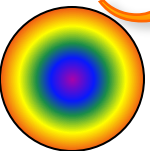


---

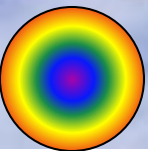
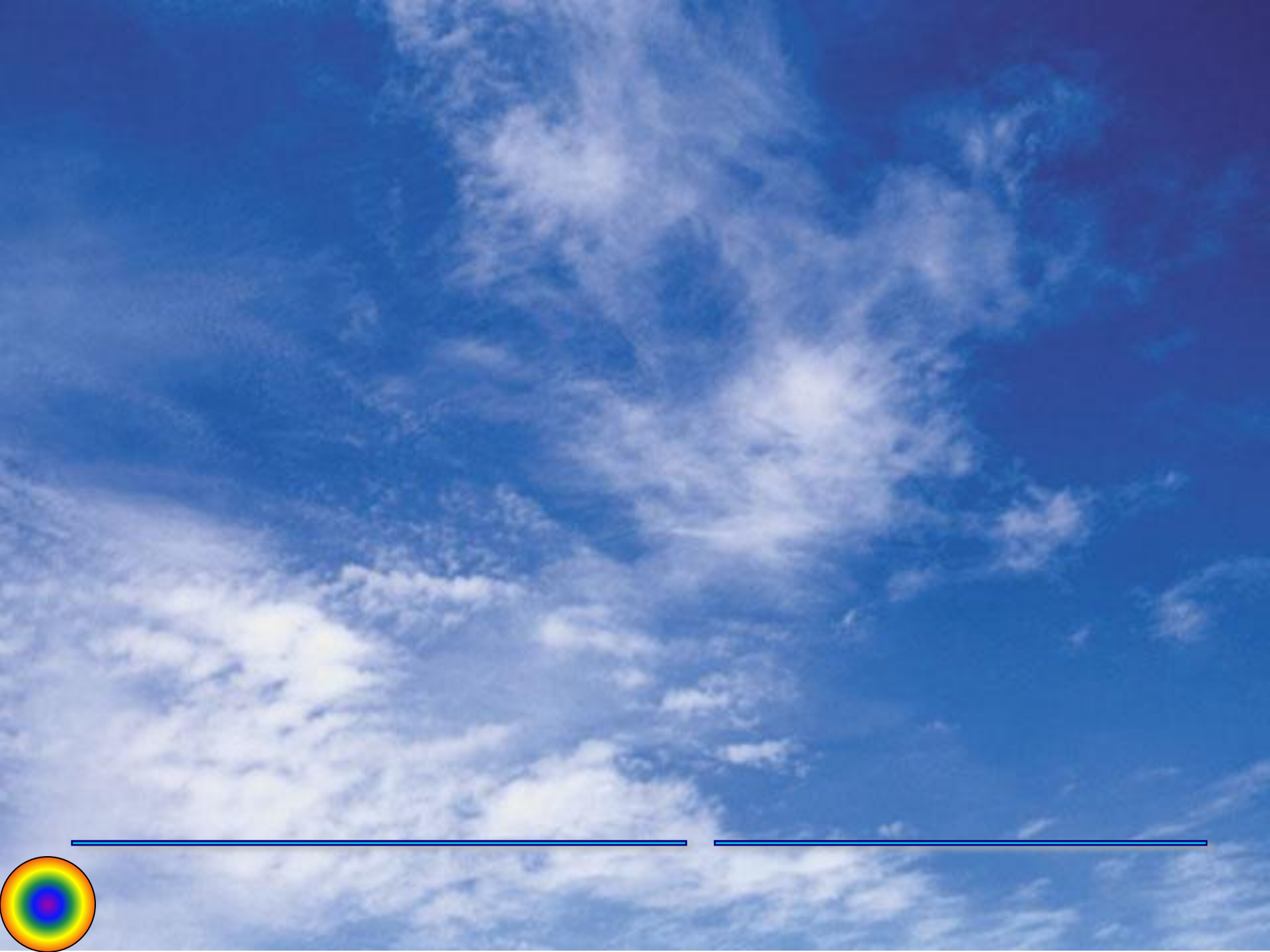




Закаливание солнцем

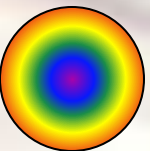




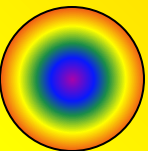
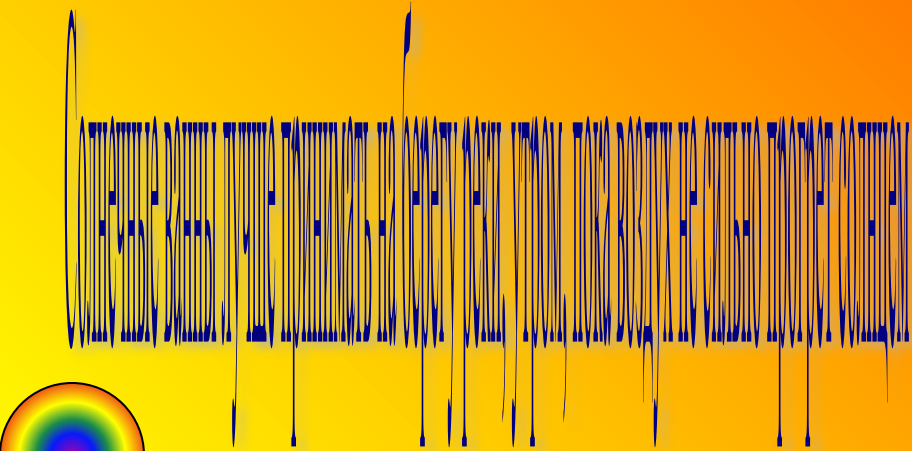
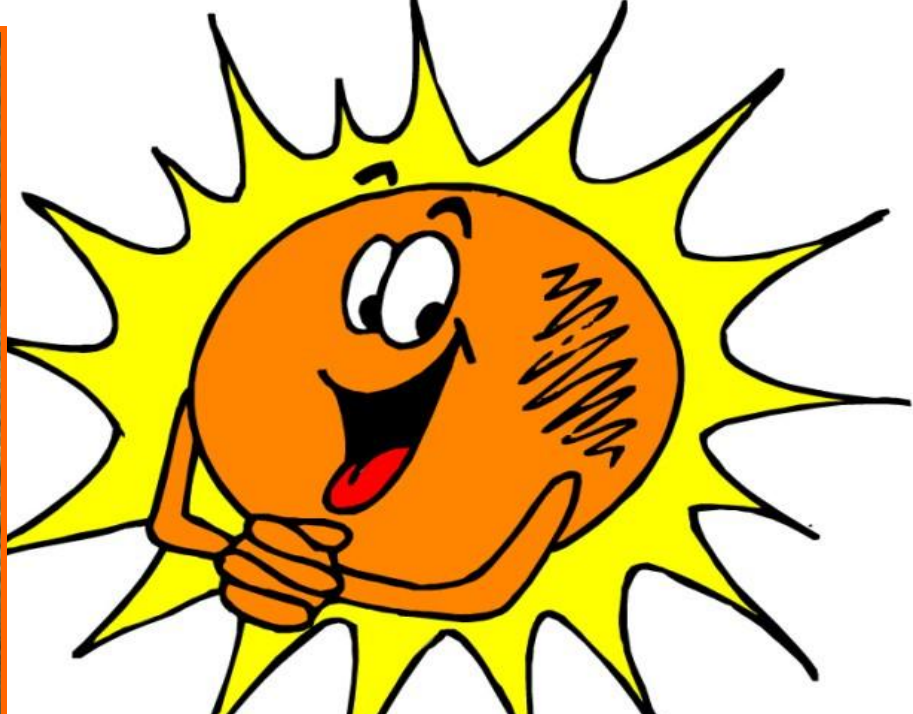




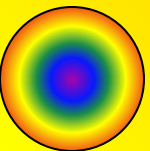
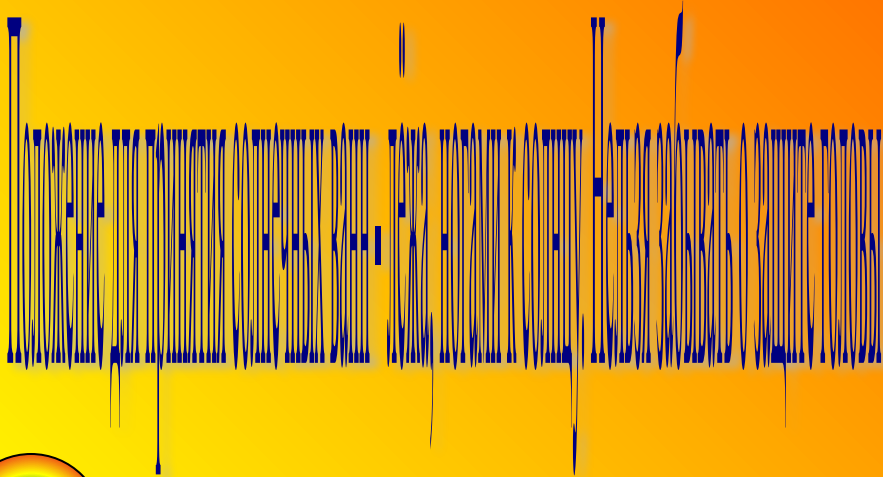
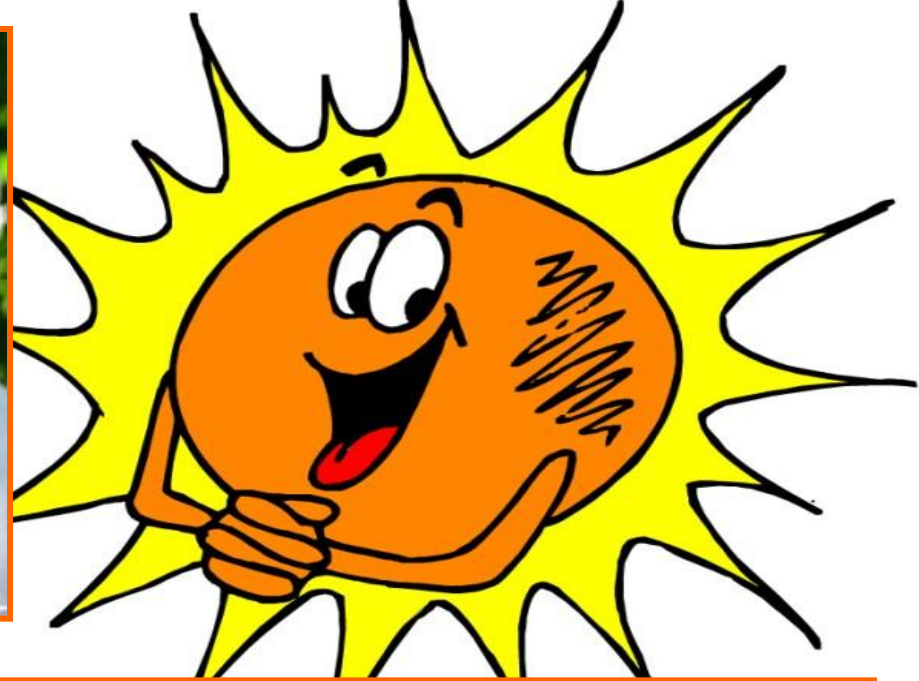
# Закаливание водой





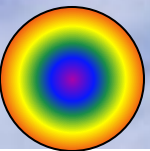








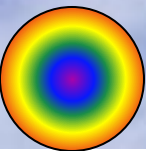
На открытом воздухе во время прогулок







Во время занятий спортом





# Закаливание водой



обтирание



обливание



контрастный душ



купание

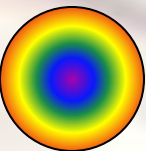


моржевание

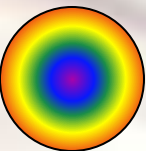
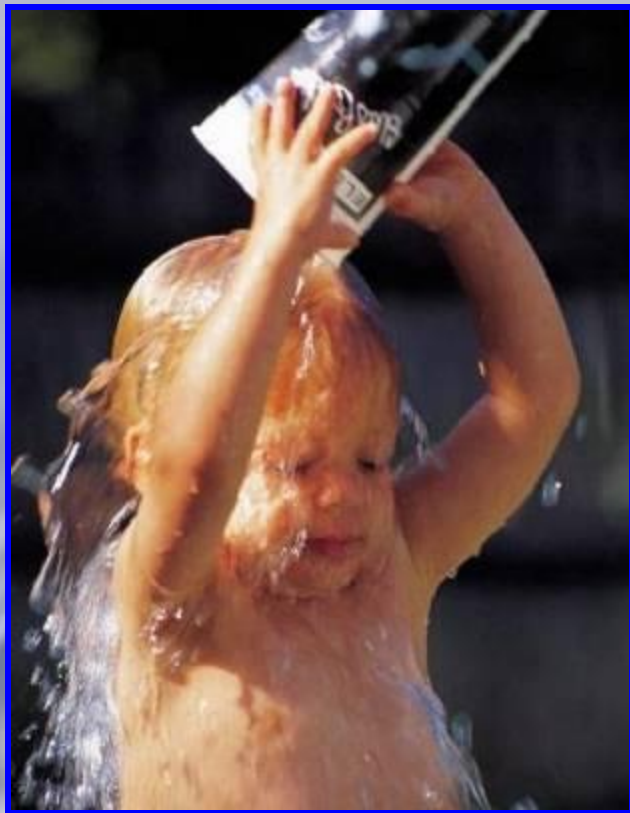




Если хочешь быть здоров - обтирайся!

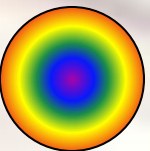


Если хочешь быть здоров - обливайся!



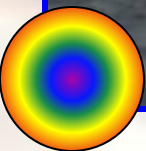


# Контрастный душ - путь к здоровью и красоте





Если хочешь быть здоров - купайся!





# Моржевание

