

Здоровье — это правильная, нормальная работа всего организма.



















1. Правильно питайся.





Колбаса, яблоки, конфеты, овощи, творог, торт, мясо, лимонад, кефир, чипсы, кока – кола, рыба, шоколад.

2. Делай утреннюю гимнастику, закаляйся.







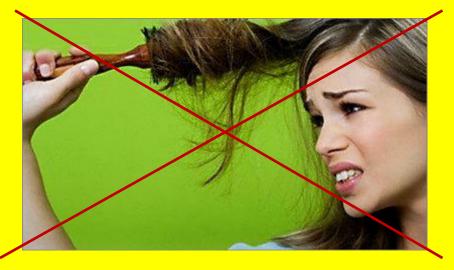


3. Соблюдай личную гигиену.











4. Чаще гуляй на свежем воздухе.





5.Соблюдай режим дня.





Секреты здоровья:

- 1.Правильно питайся.
- 2. Делай утреннюю гимнастику, закаляйся.
 - 3. Соблюдай личную гигиену.
 - 4. Чаще гуляй на свежем воздухе.
 - 5. Соблюдай режим дня.





