ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

З О Ж

В понятие здорового образа жизни входит

- Отказ от вредных привычек.
- Двигательный режим.
- Режим дня.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Выполнение правил личной гигиены.
- Хорошее настроение.

«Доктора» здорового образа жизни

- доктор Здоровая Пища;
- доктор Вода и Мыло;
- доктор Свежий Воздух;
- доктор Красивая Осанка;
- доктор Упражнение;
- доктор Отдых;
- доктор Любовь

Древнее китайское изречение гласит:

«Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их»

Приятного аппетита