



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ



# 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

