

# *Мы за здоровый образ жизни!*



# ★ 1. *Питайся правильно!*



- Правильное питание – неотъемлемый элемент здорового образа жизни и залог стабильной работы организма.





## 2. Спорт как здоровый образ жизни.



- Заниматься спортом полезно.



- Спорт полезен для нашего организма.





□ **Занимайтесь спортом!**

## 3. Нет-вредным привычкам!



- Скажи «НЕТ» вредным привычкам!
- Выбери свой путь!





- ▣ **Сигареты, алкоголь, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Откажитесь от всех вредных привычек.**

## 4.Закаляйся!



- ▣ Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры и профилактические курсы оздоровительного массажа.



## 5. Гигиена-это всё!



- Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения как гигиены, так и экологии. И, конечно, помните о состоянии здоровья ваших зубов, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность, но и благополучие всего вашего организма.



- **И, наконец, научитесь контролировать собственные эмоции. Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам легко и быть доброжелательными к окружающим.**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**