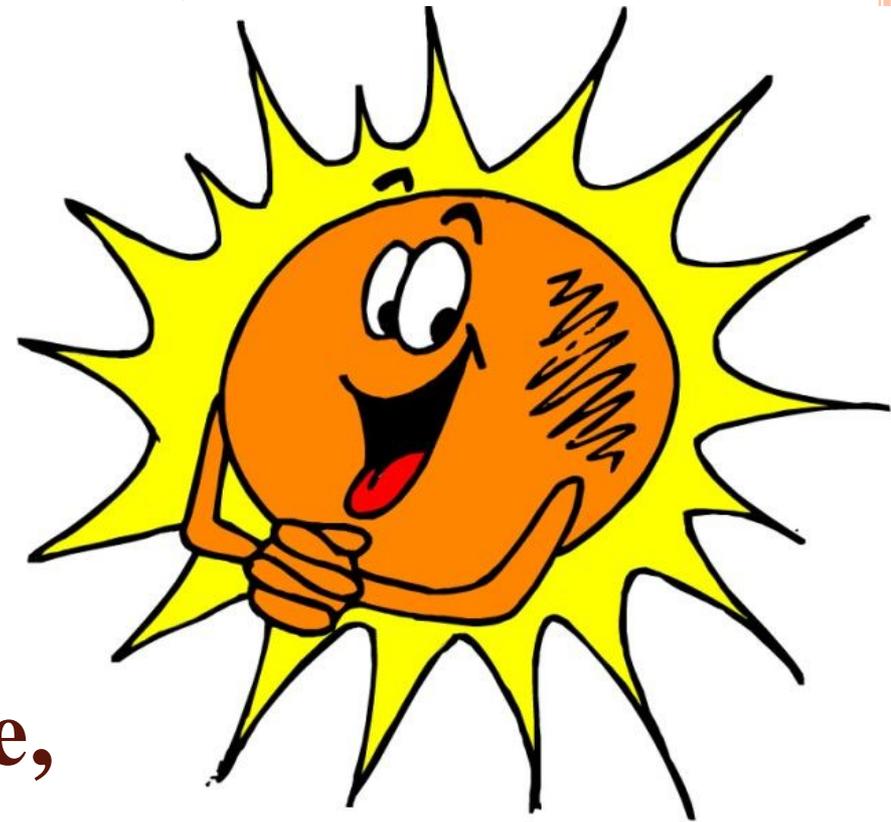


**Я начинаю каждый день
с чувства радости,
счастья,
я люблю
природу и
окружающих
меня людей,
я думаю о себе,
как о здоровом человеке.**





ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ

ЭНЕРГИЧНЫЙ

БЛЕДНЫЙ

КРЕПКИЙ

ЛОВКИЙ

НЕУКЛЮЖИЙ

СИЛЬНЫЙ

РУМЯНЫЙ

КРАСИВЫЙ

СТРОЙНЫЙ





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба

Сметана

Овсяная каша

Подсолнечное

масло

Морковь

Лук

Капуста

Яблоки, груши



НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кола

Кириешки

Чипсы

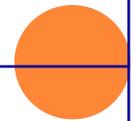
Жирное мясо

Торты

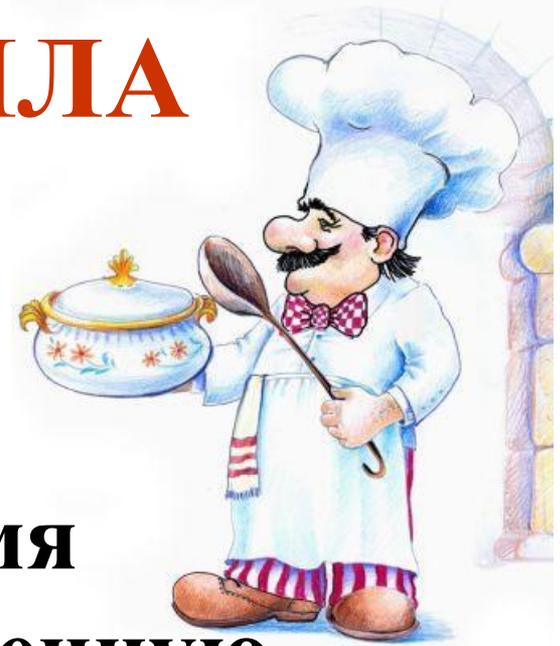
**Жевательная
резинка**

Гамбургер

Шоколад



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ



- **главное - не переedayте;**
- **ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма;**
- **тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать её.**

