

Правильное питание



**Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов
много – И всё
ненатуральное! Ты
чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленны
м питайся!**



Правильное питание



**От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.**



Правильное питание

**Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.**

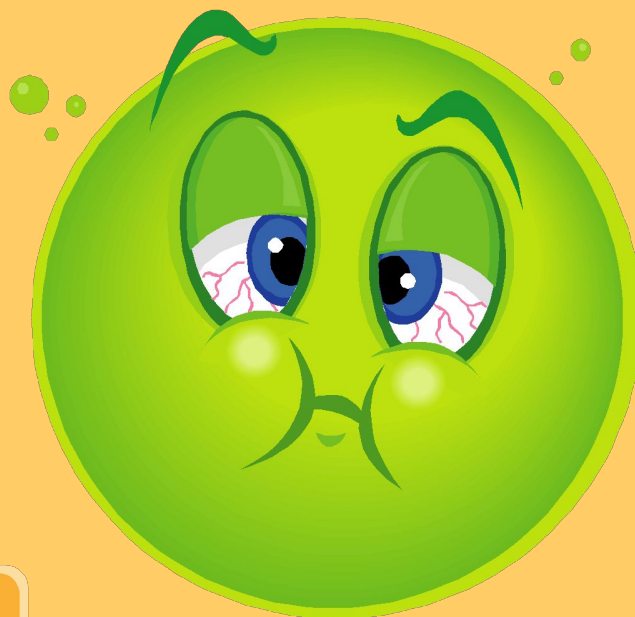


**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**



Правильное питание

Есть без меры для обжор - это смертный приговор



Влияют ли занятия спортом на наше здоровье?



Физическая активность



Понятия спорт и здоровый образ жизни неразделимы.

Хорошая физическая форма помогает телу, уму и сердцу.



Физическая активность



6-я заповедь здорового образа жизни: двигайтесь.

Даже 8 минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



Чтобы улучшить своё здоровье надо:



- Соблюдать режим здорового питания
- Регулярно заниматься спортом
- Соблюдать режим дня

