

**З**доровый

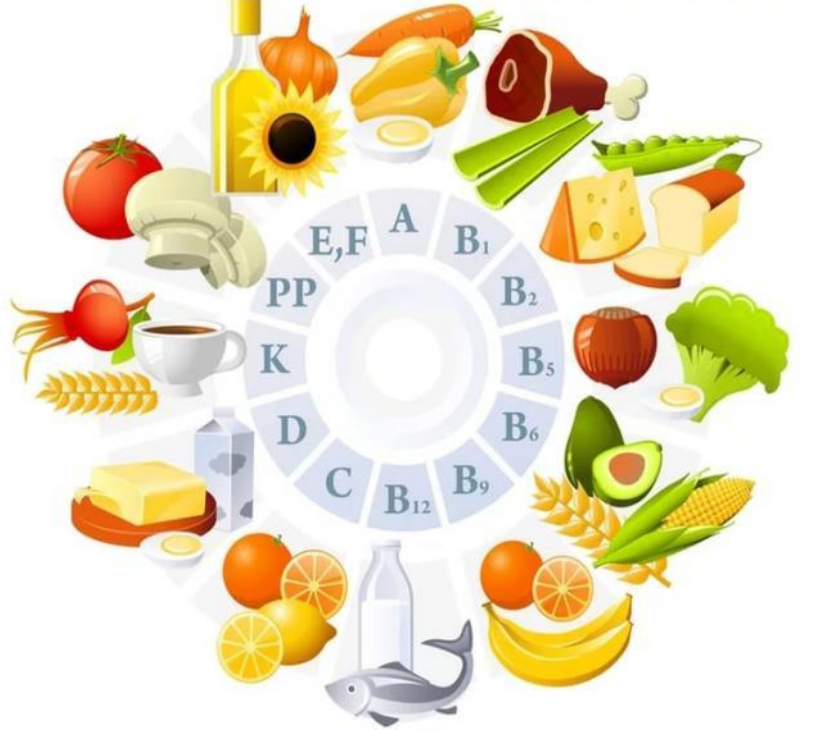
**О**браз

**Ж**изни

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ







- В рацион человека должны входить белки, жиры и углеводы.
- А также витамины, содержащиеся в овощах и фруктах.
- Необходим организму кальций и другие минералы





- Регулярные занятия спортом укрепляют мышцы, кости.
- Спорт делает человека выносливее, сильнее.
- Физические упражнения



# Режим дня



**РЕЖИМУ  
ДНЯ МЫ  
ДРУЗЬЯ**



- Приём витаминов и занятия спортом будут правильно воздействовать на организм при соблюдении режима дня



# Соблюдение гигиены





- Если человек не будет соблюдать правила гигиены, в его организме появятся вредные бактерии, которые навредят его здоровью







**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**А что выбираете вы?**