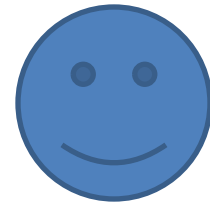




# Healthy lifestyle



Быть счастливым = Быть  
здоровым и многое другое



Здоровье — это  
то, что мешает  
нам наслаждаться  
жизнью.



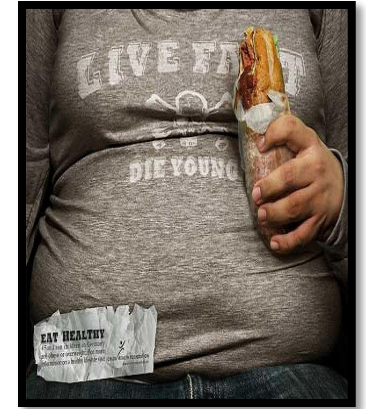
Прежде чем  
попытки  
исправить  
свое  
здоровье,  
нужно  
узнать, что  
на самом деле  
нужно.



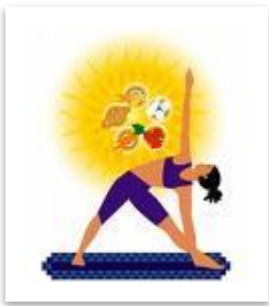
Вместо того  
чтобы  
просто  
сказать  
«Я хочу  
быть здоровым»,  
нужно  
сказать  
«Я хочу  
жить  
здорово».

и  
т  
в  
к  
о  
т  
ч  
и  
ч  
и  
н  
н  
в  
е  
х  
о  
х  
ы  
н  
е  
д  
в  
р  
з  
о

# Правила здорового образа жизни



- Необходимо следить за весом
- Важно не иметь избыточный вес, так как это ведет к разным болезням
- Важно не «терять» вес слишком быстро
- Нужно регулировать свой вес при помощи диеты и физических упражнений



# Sport



- Делать зарядку регулярно
- Иметь много положительных эффектов
- Сокращать сердечные и другие заболевания при помощи упражнений
- Становиться более здоровым
- Чувствовать меньше стресса
- Быть в форме, сильным и здоровым

# Sport



- Терять вес
- Сжигать калории
- Укреплять мускулы
- Существуют разнообразные виды спорта и упражнений: аэробика, фитнес, плавание, бег трусцой, занятие йогой так далее
- Многие молодые люди увлекаются экстремальными видами спорта, что способствует активному образу жизни

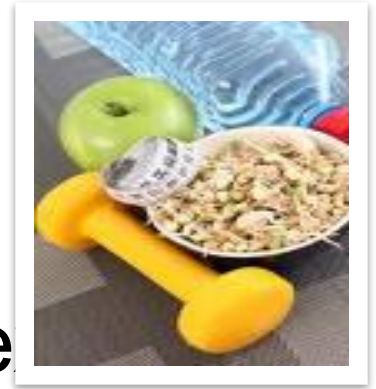


# Healthy eating



- Важно получать все полезные вещества
- Сбалансированная диета – важная часть здорового питания
- Жир, углеводы и белок нужны организму.
- Диета это не употребление салата только.

# Healthy eating



- Здоровое питание это баланс все элементов.
- Не нужно переедать и употреблять много продуктов, содержащих большое количества жира.
- Необходимо разумно подходить к выбору продуктов и их количеству.



# Life without bad habits



- Курение, употребление спиртных напитков и наркотиков вредит здоровью
- Курение, употребление спиртных напитков и наркотиков вредит здоровью
- Люди умирают от наркотиков, передозировки и других вредных привычек.
- Необходимо бросить все пагубные привычки





КОНЦА  
КОДЕС  
НОТ  
НОМОН

- МЕОБ  
КНИЖИ  
ОДРАЗА  
ОБРАЗ

МОНОВ  
МОНОВ

ОДНОВА  
ТО,  
В  
НО,  
ЛЕКАТ  
ИЗВЕС

- ВОНА  
ВОНА  
КЕОХО

- ДРУГИЕ  
И

ЧЕНИА  
РАЗВЛЕ  
УЧЕДУ И

ИВНОЕ  
ВРЕМЕ  
ПОЗИТ  
Е  
ВАТЬ



As for me, I'm for healthy life