



Healthy lifestyle

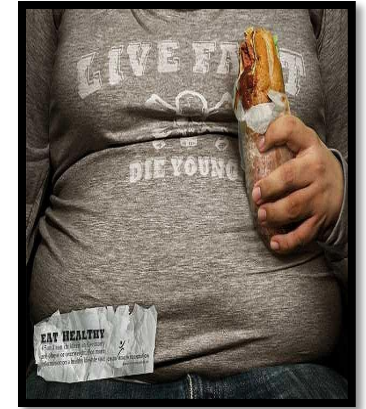


Быть счастливым = Быть
здоровым и многое другое

Three blue downward-pointing chevrons are positioned on the left side of the page, pointing towards the three text boxes. They are arranged vertically, with the top one above the first box, the middle one above the second box, and the bottom one above the third box.

3
в
ед
н
ы
х
пр
•
и
че
к
т
в
и
т

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

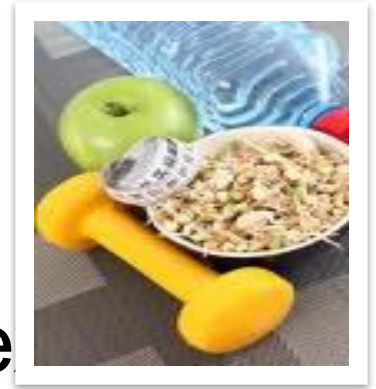


Healthy eating



- 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



Курс
содержит
не
только

- Методы
исследования
определенных
направлений

исследования
направления

отсюда
в
то, что
легко
вспомнить

- Вспомогательные
методы

другие
и

вспомогательные
различные
учебные и

исследования
вспомогательные
позиции
вспомогательные



As for me, I'm for healthy life