

Защити своё здоровье сам!

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализовать в своих лучших качествах... Что же может нам в жизни помешать сделать это? Одна из самых главных причин – здоровье, а вернее – его отсутствие.

Состояние нашего здоровья – это не что иное, как результат образа жизни, питания, питьевого режима, гигиены и др.

Учёными доказано, что здоровье человека более чем наполовину зависит, именно, от его образа жизни.

- ▶ Каждый человек имеет право на долгую, здоровую жизнь!
- ▶ Каждый может создать оптимальные условия для того, чтобы быть здоровым!
- ▶ Каждый из нас несет персональную ответственность за количество и качество своего здоровья и своей жизни!
- ▶ Каждый в ответе за своё здоровье!



Минимум усилий – максимум здоровья
(переверни)



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Защити своё здоровье сам!

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализовать в своих лучших качествах... Что же может нам в жизни помешать сделать это? Одна из самых главных причин – здоровье, а вернее – его отсутствие.

Состояние нашего здоровья – это не что иное, как результат образа жизни, питания, питьевого режима, гигиены и др.

Учёными доказано, что здоровье человека более чем наполовину зависит, именно, от его образа жизни.

- ▶ Каждый человек имеет право на долгую, здоровую жизнь!
- ▶ Каждый может создать оптимальные условия для того, чтобы быть здоровым!
- ▶ Каждый из нас несет персональную ответственность за количество и качество своего здоровья и своей жизни!
- ▶ Каждый в ответе за своё здоровье!



Минимум усилий – максимум здоровья
(переверни)



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Защити своё здоровье сам!

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализовать в своих лучших качествах... Что же может нам в жизни помешать сделать это? Одна из самых главных причин – здоровье, а вернее – его отсутствие.

Состояние нашего здоровья – это не что иное, как результат образа жизни, питания, питьевого режима, гигиены и др.

Учёными доказано, что здоровье человека более чем наполовину зависит, именно, от его образа жизни.

- ▶ Каждый человек имеет право на долгую, здоровую жизнь!
- ▶ Каждый может создать оптимальные условия для того, чтобы быть здоровым!
- ▶ Каждый из нас несет персональную ответственность за количество и качество своего здоровья и своей жизни!
- ▶ Каждый в ответе за своё здоровье!



Минимум усилий – максимум здоровья
(переверни)



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Простые привычки, которые помогут вести здоровый образ жизни.

Для здоровья и его поддержки необходимо ежедневно:

- 1** час тренировок.
- 2** литра воды.
- 3** чашки чая.
- 4** фрукта (яблоко, груша, персик).
- 5** приёмов пищи (не объедаться).
- 6** песен (любимых, которые мотивируют на положительные эмоции).
- 7** минут смеха.
- 8** часов сна.
- 9** страниц книги (минимум, можно и больше).



Анапа, 2019

Простые привычки, которые помогут вести здоровый образ жизни.

Для здоровья и его поддержки необходимо ежедневно:

- 1** час тренировок.
- 2** литра воды.
- 3** чашки чая.
- 4** фрукта (яблоко, груша, персик).
- 5** приёмов пищи (не объедаться).
- 6** песен (любимых, которые мотивируют на положительные эмоции).
- 7** минут смеха.
- 8** часов сна.
- 9** страниц книги (минимум, можно и больше).

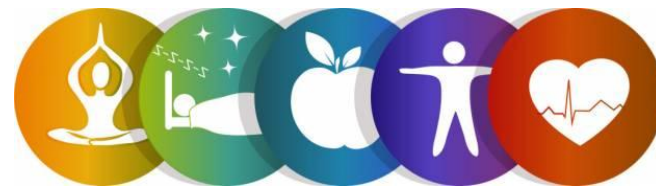


Анапа, 2019

Простые привычки, которые помогут вести здоровый образ жизни.

Для здоровья и его поддержки необходимо ежедневно:

- 1** час тренировок.
- 2** литра воды.
- 3** чашки чая.
- 4** фрукта (яблоко, груша, персик).
- 5** приёмов пищи (не объедаться).
- 6** песен (любимых, которые мотивируют на положительные эмоции).
- 7** минут смеха.
- 8** часов сна.
- 9** страниц книги (минимум, можно и больше).



Анапа, 2019