

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

### Правильно питайтесь.

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.



### Личная гигиена и здоровый сон.

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов.

### Откажитесь от вредных привычек.

Любая вредная привычка негативно сказывается на здоровье человека! Откажитесь от алкоголя, курения и наркотиков!



### Занимайтесь спортом.

Движение—это жизнь!

### Закаляйтесь.

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами.

