



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Будь здоров!



ЗОЖ

Заряди организм жизнью

1. Я не употребляю наркотики, алкоголь и не курю

2. Я активен – 30 минут в день и 150 минут в неделю

3. Я ежедневно употребляю не менее 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Физическая
активность

Правильное
питание

Соблюдение режима
дня

Отказ от вредных
привычек

4 правила
здорового образа
жизни, чтобы быть
СЧАСТЛИВЫМ

4. Я люблю спать, но не более 7-8 часов в сутки



А ты можешь?