

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЭТО ДОБРЫЕ СОВЕТЫ, В НИХ НАЙДЁТЕ ВЫ СЕКРЕТЫ - КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ. НАУЧИСЬ ЕГО ЦЕНИТЬ



ОЧЕНЬ ВАЖНО СПОЗАРАНКУ ЕСТЬ ЗА ЗАВТРАКОМ ОВСЯНКУ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ ПОЛЕЗЕН НАМ- И НЕ ТОЛЬКО ПО УТРАМ!



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ - ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ТЕБЯ. ВОВРЕМЯ ЛОЖИСЬ СПАТЬ, ЧТОБЫ УТРОМ БОДРЫМ ВСТАТЬ



КУШАЙ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, РЫБУ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ- ВОТ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА, ВИТАМИНАМИ ПОЛНА!



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ В ПОХОД МЫ ХОДИМ, ОТДЫХАЕМ НА ПРИРОДЕ. БЕГАЕМ И ЗАГОРАЕМ ТАК ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ. РАНО УТРОМ МЫ ВСТАЕМ, НА ЗАРЯДКУ ВСЕ ИДЕМ, ПОТОМУ ЧТО ФИЗКУЛЬТУРА УКРЕПЛЯЕТ МУСКУЛАТУРУ. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ - ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕШЬ, ЗАРЯДКОЙ ЗАНИМАЙСЯ.



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, УМЫВАТЬСЯ, И ПОЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ, ЗАКАЛЯТЬСЯ, И ТОГДА НЕ СТРАШНА ТЕБЕ ХАНДРА



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖЕН СПОРТ, ЧТОБ БОЛЕЗНЯМ ДАТЬ ОТПОР. НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ, И ЗДОРОВЫМ ОСТАВАТЬСЯ!



ЧТОБ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМИ БЫТЬ, НУЖНО НАМ В ПОХОД ХОДИТЬ. НА ПРИРОДЕ ОТДЫХАТЬ, СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ДЫШАТЬ.



КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ РУКИ МЫ СПЕШИМ ПОМЫТЬ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МИКРОБОВ, В ЧИСТОТЕ ДОЛЖНЫ ВСЕ ЖИТЬ!

