

**А если будет трудно,  
повторяй ФОРМУЛУ УСПЕХА:**

**Я смелый, твёрдо  
уверенный в  
себе человек! Я  
всё сумею, всё  
могу, всё мне по  
плечу!**

**Я смело  
смотрю миру в  
лицо.**

**Среди всех  
житейских  
ураганов и бурь я  
крепко стою как  
скала, о которую  
всё сокрушается!**



**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО**

**ТВОЙ ЛИЧНЫЙ  
ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР.**

---



**Хочешь быть здоровым и успешным?**



● Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.

● Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.

● Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.

● Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).

● Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

● Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

**Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

● Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

● Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

● Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

● Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

● Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

● Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, табак, наркотики).