

## Зашучи своё здоровье сам!

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализоваться 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

## Зашучи своё здоровье сам!

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализоваться 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

## Зашучи своё здоровье сам!

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализоваться 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