

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ПОЛЕЗНО!



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – КРАСИВО!



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ –
ЗДОРОВО!**



**МЫ -
ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ!!!!**



Народная мудрость гласит: «Здоровому все здорово». Вести здоровый образ жизни сейчас **МОДНО** и совсем не сложно – нужно соблюдать всего несколько основных принципов!

ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА



СОН



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



*Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться
Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать!
Ну, а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!*

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ!