

ПРАВИЛА

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК

ПСИХИЧЕСКАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

БЕЗОПАСНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ И
РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

«ЗДОРОВЬЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В
ТРУДЕ, И НЕТ К НЕМУ
СТОЛБОВОЙ ДОРОГИ, КРОМЕ
КАК ЧЕРЕЗ КРОПОТЛИВЫЙ
ТРУД»

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



10 ТЫСЯЧ
ШАГОВ



1.5 ЛИТРА
ВОДЫ



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

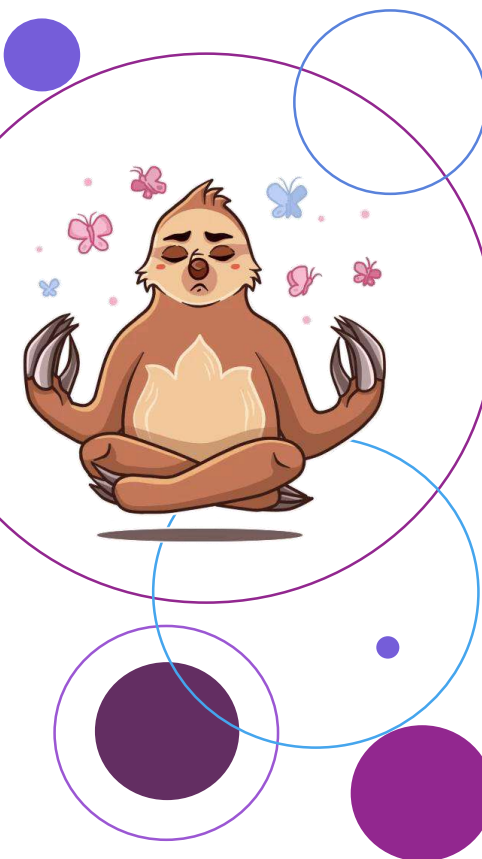


8 ЗАБОР
СНА



10 МИНУТ
МЕДИТАЦИИ

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!



На желание быть здоровым:



«Нет, спасибо, я хочу быть здоровым,
а не болеть ВИЧ-инфекцией!»

**Отказаться от наркотиков
ТЫ МОЖЕШЬ СОСЛАВИВШИСЬ:**

На отказ в связи с
отрицательным опытом:



«Я попробовал и мне не понравилось,
а вам советую не пробывать!»

На свою занятость:



«У меня завтра контрольная и надо
учить уроки!»