

Адже здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягати, розвивати себе і не відставати від моди.

Бути здоровим-красиво!
Бути здоровим-модно!
Бути здоровим-класно!



Чи бути здоровим, вирішуєш ти!



**«Обираєш
здоров'я—
обираєш
ЖИТТЯ»**



**Усі здорові люди люблять життя
(Г.Гейне)**

Правила здорового способу життя

1. Позитивне мислення



Намагайся мислити позитивно і частіше посміхатися. Тоді мозок отримує сигнал щастя і позитивного настрою.

2. Правильне харчування



Якщо ти любитель фаст фуду, газ. напоїв і т. п, то знай, що це інвестиції в майбутні проблеми зі здоров'ям. Харчуйся простою здоровою їжею з натуральних продуктів.

3. Режим дня



4.Рухова активність і свіже повітря



"Рух - це життя". Щоб м'язи довго були сильними, а організм працював як годинник, необхідні фізичні навантаження. Бігати, ходити в спортивний зал, зайнятися танцями, кататися на велосипеді, грати в рухливі ігри чи просто гуляти на свіжому повітрі.

4. Особиста гігієна



5. «Ні» шкідливим звичкам!



Немає жодних сумнівів, що здоровий спосіб життя неможливий без відмови від шкідливих звичок. Чи багато ви бачили здорових токсикоманів, наркоманів чи п'яниць? Так і Моз за допомогою написів на пачках сигарет постійно попереджає нас про можливі наслідки тютюнопаління.