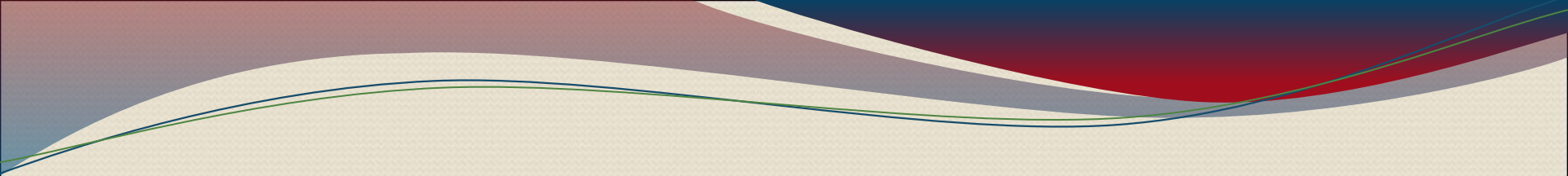


10 Regeln der Gesundheit



**Möchten Sie fit und
gesund sein?**

Trinken Sie viel Wasser



Die erste Regel



Die zweite Regel



Treiben Sie Sport

Essen Sie ...



Die dritte Regel

Die vierte Regel

**Kaufen Sie
ein neues
Parfüm**



**Gehen Sie nicht spät ins
Bett und stehen Sie früh
auf**



Die fünfte Regel

Die sechste Regel

**Finden Sie
eine gute
Creme für Ihre
Haut**



**Machen
Sie eine
neue Frisur**

Die siebte Regel



Planen Sie ihre Zeit richtig



Время	Расписание
06.45 - 07.15	Подъем, душ, завтрак
07.15 - 07.30	Обсуждение теннисных занятий дня
07.30 - 08.30	Первая теннисная сессия
09.00 - 13.00	Школьные занятия
13.00 - 14.00	Обед
14.00 - 16.00	Школьные занятия
16.00 - 17.00	Домашнее задание
17.30 - 19.00	Вторая теннисная сессия
19.00 - 20.00	Фитнес занятия
20.00 - 21.00	Ужин
21.00 - 21.30	Отдых перед сном

Die achte Regel

Haben Sie keinen Stress!



Die neunte Regel

Die zehnte Regel

Hören

Sie

schöne

Musik



Sei Gesundheit