

«Скуку, простуду,
безделье меняем на
бодрость, здоровье,
веселье!»



Вопрос

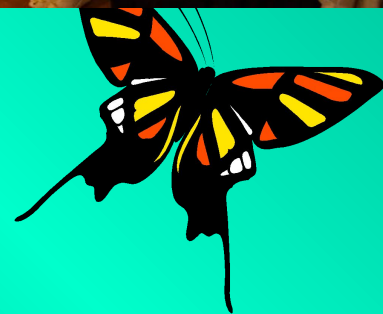
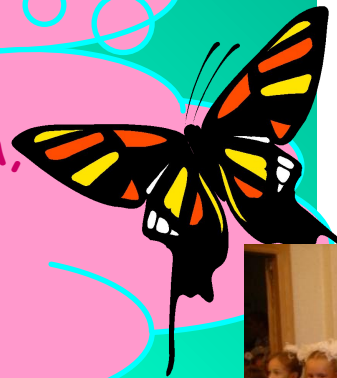
- Как остаться здоровым и сохранить здоровье как можно дольше?





Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать
счастливым,
Продли движением свой век!





Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать
и охать.
Всеми режим дня
соблюдается!
Каждый здоровым
быть старается!

ДЕВИЗ ЖИЗНИ

«Прежде чем за
стол мне сесть, я
подумаю, что
съесть!!!»



Золотое правило питания:

- Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты
- Главное – не переедайте



Продолжите

- Было интересно...
- Я понял...
- Хочу похвалить...





Мы молоды, здоровы, счастливы, талантливы!



