

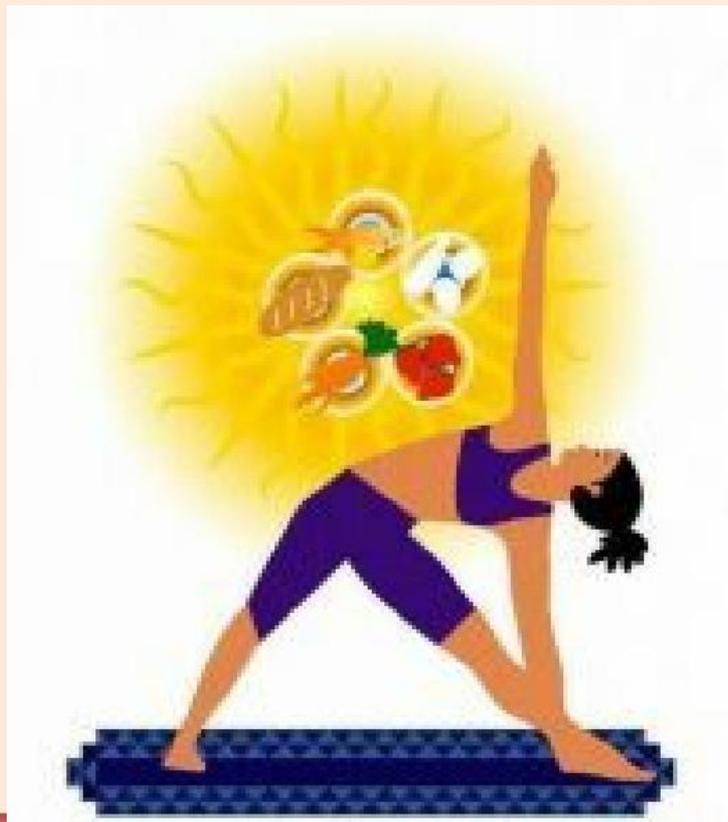
Правила Здорового образа жизни



**Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!**



**Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.**



**Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь..**



**Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.**



Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я спортом быть хочу.



**Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.**



**Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.**



**Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.**



**Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко.**



**Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.**



**Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:**

***От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.***

