

# Правильное питание



**Чипсы для лентяя –  
блюдо идеальное!  
В них консервантов  
много – И всё  
ненатуральное! Ты  
чипсами не увлекайся,  
Свежеприготовленны  
м питайся!**



# Правильное питание



**От нее, от Кока-колы  
Лишь желудок будет  
полным,  
А полезности ни  
грамма,  
Создана лишь для  
рекламы.**



# Правильное питание

**Шоколадные конфеты  
Любят взрослые и дети  
Можно съесть штук три от силы,  
Чтоб не быть всегда пассивным.**

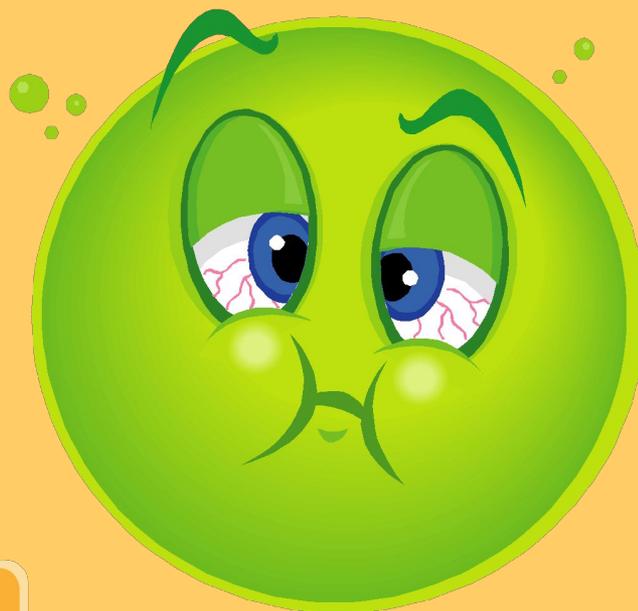


**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**



# Правильное питание

Есть без меры для обжор - это смертный приговор



# Влияют ли занятия спортом на наше здоровье?



# Физическая активность



Понятия спорт и здоровый образ жизни неразделимы.

Хорошая физическая форма помогает телу, уму и сердцу.



# Физическая активность



6-я заповедь здорового образа жизни: двигайтесь.

Даже 8 минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



# Чтобы улучшить своё здоровье надо:



- Соблюдать режим здорового питания
- Регулярно заниматься спортом
- Соблюдать режим дня

