

Здоровый

Образ

Жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





- В рацион человека должны входить белки, жиры и углеводы.
- А также витамины, содержащиеся в овощах и фруктах.
- Необходим организму кальций и другие минералы

Физическая культура



- ❑ Регулярные занятия спортом укрепляют мышцы, кости.
- ❑ Спорт делает человека выносливее, сильнее.
- ❑ Физические упражнения



Режим дня



**РЕЖИМУ
ДНЯ МЫ
ДРУЗЬЯ**

- Приём витаминов и занятия спортом будут правильно воздействовать на организм при соблюдении режима дня



Соблюдение гигиены



- Если человек не будет соблюдать правила гигиены, в его организме появятся вредные бактерии, которые навредят его здоровью





**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



А что выбираете вы?