LODOBЫ! браз 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

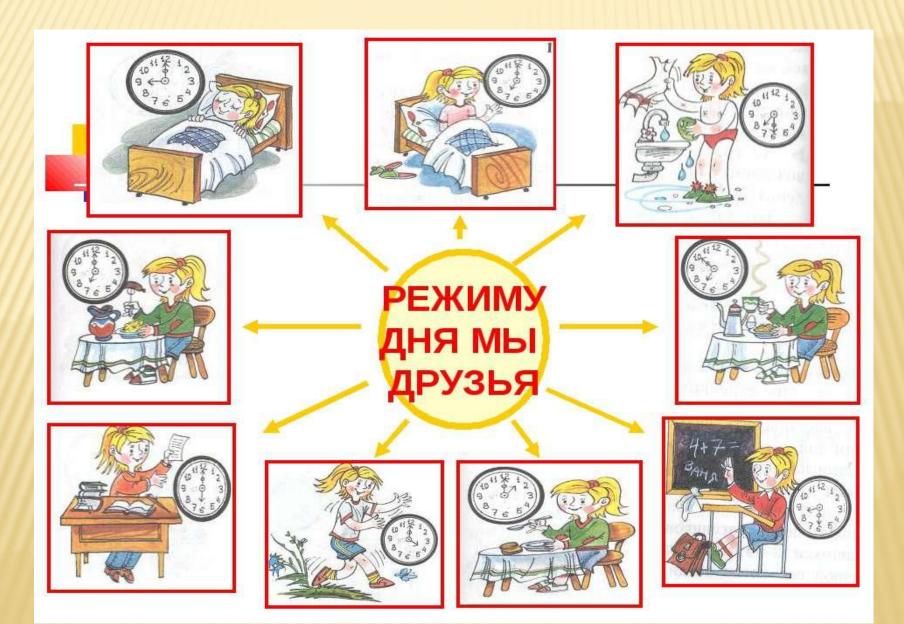
Физическая культура



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



Режим дня



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





