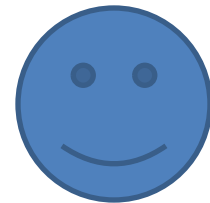




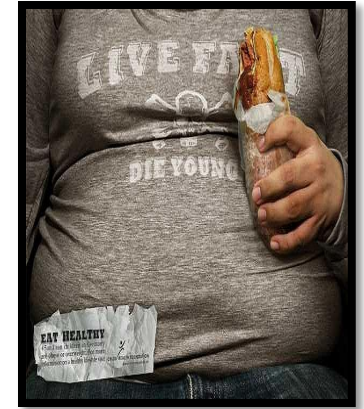
Healthy lifestyle



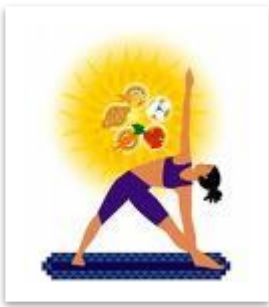
Быть счастливым = Быть
здоровым и многое другое



Правила здорового образа жизни



- Необходимо следить за весом
- Важно не иметь избыточный вес, так как это ведет к разным болезням
- Важно не «терять» вес слишком быстро
- Нужно регулировать свой вес при помощи диеты и физических упражнений



Sport



- Делать зарядку регулярно
- Иметь много положительных эффектов
- Сокращать сердечные и другие заболевания при помощи упражнений
- Становиться более здоровым
- Чувствовать меньше стресса
- Быть в форме, сильным и здоровым

Sport



- Терять вес
- Сжигать калории
- Укреплять мускулы
- Существуют разнообразные виды спорта и упражнений: аэробика, фитнес, плавание, бег трусцой, занятие йогой так далее
- Многие молодые люди увлекаются экстремальными видами спорта, что способствует активному образу жизни

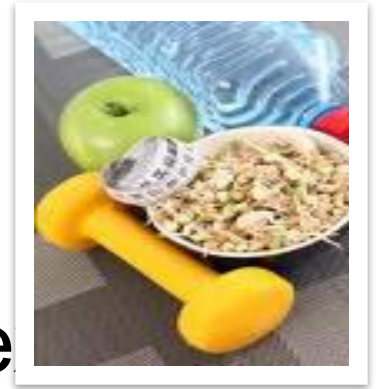


Healthy eating



- Важно получать все полезные вещества
- Сбалансированная диета – важная часть здорового питания
- Жир, углеводы и белок нужны организму.
- Диета это не употребление салата только.

Healthy eating



- Здоровое питание это баланс все элементов.
- Не нужно переедать и употреблять много продуктов, содержащих большое количества жира.
- Необходимо разумно подходить к выбору продуктов и их количеству.



Life without bad habits



- Курение, употребление спиртных напитков и наркотиков вредит здоровью
- Курение, употребление спиртных напитков и наркотиков вредит здоровью
- Люди умирают от наркотиков, передозировки и других вредных привычек.
- Необходимо бросить все пагубные привычки



не
содержит
не
норм

- не
кни
орда
оде
оде

норм
норм

- не
норм

- не
норм

норм
норм

норм
норм

As for me, I'm for healthy life