

Этот буклет предназначен для подростков и детей, желающих немного узнать о лайф-хаках, ведущих к здоровому образу жизни.



Авторы: Екатерина Гагарина и Анна Чепурina



Не хочешь
ТАК ЖЕ?
Тогда читай!



Здоровый сон



- Основоположник здоровья - сон!
- От нашего сна зависит работоспособность в течение дня.
- Мы советуем вам спать 7-9 часов в сутки!

• Читай "Мангалиб" днём: "жаркие" моменты запоминаются лучше))



• Ты успеешь ещё увидеть новые тренды тиктока утром)))



Telegram



★ Правильный завтрак

• Завтрак - первый и самый важный дневной приём пищи.



• Позавтракай и зарядись энергией на весь день!



• Тот, кто завтракает - меньше переедает в течение дня!

• Хочешь быть стройнее? - После хорошего завтрака в организме быстрее сгорают калории.



★ Зарядка

• Зарядка укрепляет наше здоровье!

• Лень делать зарядку сразу после пробуждения? - Сделай на перемене!



• Хочешь стать сильнее своего одноклассника? - Делай зарядку!

• Делай зарядку по утрам, чтобы не

выглядеть весь день как овощ))

