



Здоровые привычки

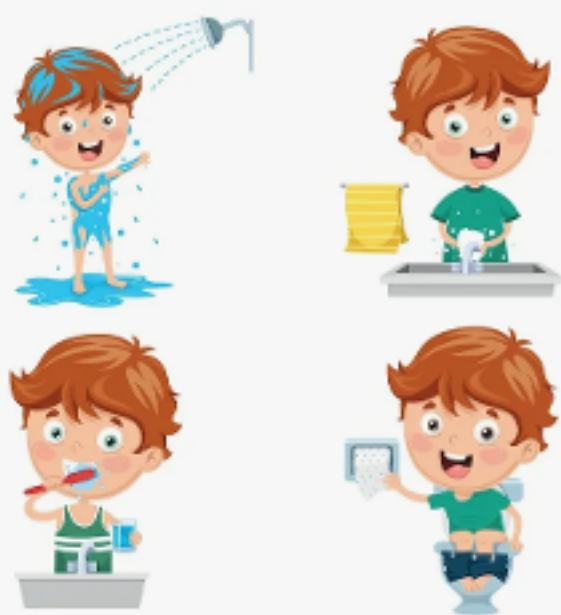


Здоровая еда

Думай, что ешь! Исключи из своего рациона фаст-фуд и прочую тяжелую пищу.

Физическая активность

По утрам делай зарядку! Занимайся спортом. Устраивай ежедневные прогулки на свежем воздухе.

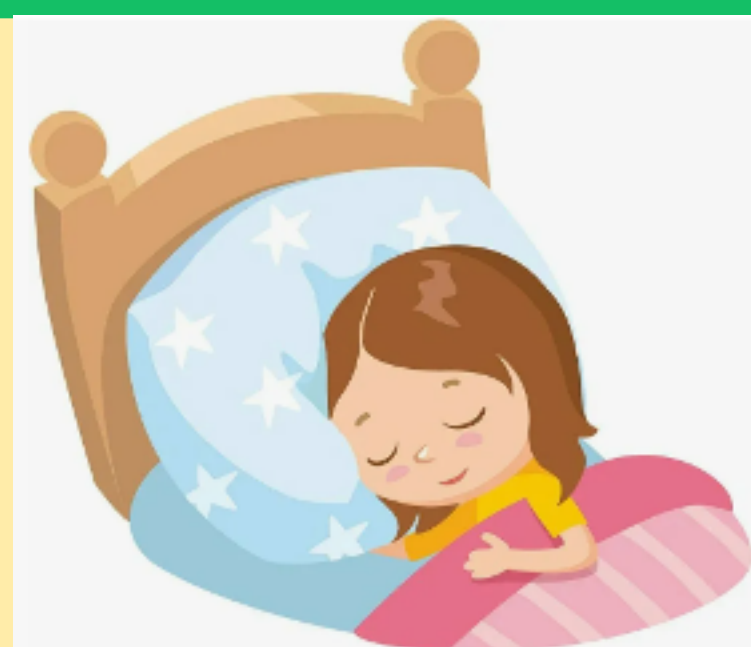


Личная гигиена

Мой руки перед едой, чисти зубы не меньше двух раз в день! Ежедневно принимай душ.

Здоровый сон

Высыпайся! Приучи себя ложиться и вставать в одно и то же время.



Здоровые гаджеты

Протирай экран телефона и планшета салфеткой! Не пользуйся телефоном во время еды.

В жизни человека повседневные привычки играют важную роль. Они влияют на самочувствие, здоровье и настроение. Несколько полезных привычек способны изменить вашу жизнь к лучшему!

**Поменяй привычки,
и твоя жизнь
изменится к лучшему!**

