

Мы за

30%

Здоровый

30%

образ

30%

30%

жизни

30%



Здоровый  
Образ  
Жизни

Зарядка по  
утрам  
(10-15 минут)

Следить за

(кушать здоровую пищу)

Вечерние прогулки  
(30 минут перед сном)

Режим дня  
(8 часов сна)

(2-3 раза в неделю от  
30 минут)

Занятия спортом

Гигиена (чистить зубы 2 раза в день,  
ушиваться, мыть руки, следить за  
собой)

**НЕТ** Фаст-фуду, алкоголю, курению и ЛЕНИ!