

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!

Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!

Не пускай порок даже на порог!

Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.

Каждому занятию – своё время! Составь расписание дня.

Закаливание необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрым!

Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе

Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!

Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.

У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Не забывай мыть руки перед едой!

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!