

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ



1 Регулярно
занимайтесь

2 Правильно
питайтесь

3 Контролируйте
ваш вес

4 Высыпайтесь

5 Откажитесь
от вредных
привычек

6 Соблюдайте
личную
гигиену

