



ПРАВИЛА ЗОЖ



1. Соблюдай режим дня

2. Соблюдай правила
личной гигиены



3. Занимайся спортом,
побольше двигайся



4. Питайся правильно



5. Проводи больше времени
на свежем воздухе



6. Не проводи много времени
за компьютером. Береги зрение



7. Чаще улыбайся



БУДЬ ЗДОРОВ!!!

