
одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан ~~беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.~~

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных **«СТОЛПОВ»**:

правильное, сбалансированное питание,

физическая активность,

гигиенический уход,

соблюдение режима дня,

укрепление иммунитета,

эмоциональный настрой,

отсутствие вредных привычек.



ТВОЯ ЖИЗНЬ
ТВОЙ ВЫБОР!

ТВОЙ ВЫБОР



Я выбираю жизнь!

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит *восточная мудрость.*

одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных **«СТОЛПОВ»**:

правильное, сбалансированное питание,

физическая активность,

гигиенический уход,

соблюдение режима дня,

укрепление иммунитета,

эмоциональный настрой,

отсутствие вредных привычек.



ТВОЯ ЖИЗНЬ

ТВОЙ ВЫБОР!

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит *восточная мудрость*.



Я выбираю жизнь!

**ТВОЙ
ВЫБОР**