

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

СКАЗКА-ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЁК, ДОБРОМУ МОЛОДЦУ О ЗОЖ - УРОК



СИДЯЩИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



+ 1500 KCAL



РАЗРУШАТЬ



АЛКОГОЛЬ
СИГАРЕТЫ
ВЭЙПЫ
НАРКОТИКИ

ЗДОРОВЬЕ И



НОЧНЫЕ ДИСКО,
ОТСУТСТВИЕ СНА

ЖИЗНЬ



ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ ТЕЛЕФОНА
И УТР



ДИСТАНСЕРИЗАЦИЯ
1 раз в год



У КРЕПЛЯТЬ

10,000
ШАГОВ
В ДЕНЬ



сон 7-8 часов



ОВОЩИ, ФРУКТЫ
ВЫШЕ 10-12г/день

ЗДОРОВЬЕ



ВОДА
30 мл/кг веса



ЗАКАЛИВАНИЕ

