

SCAN HERE



## **10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

- 1) Правильно питайтесь
- 2) Живите без вредных привычек
- 3) Занимайтесь спортом
- 4) Найдите хобби
- 5) Соблюдайте личную гигиену
- 6) Проходите профилактические осмотры
- 7) Закаливайтесь
- 8) Соблюдайте режим сна и отдыха
- 9) Избегайте стрессов
- 10) Чаще улыбайтесь