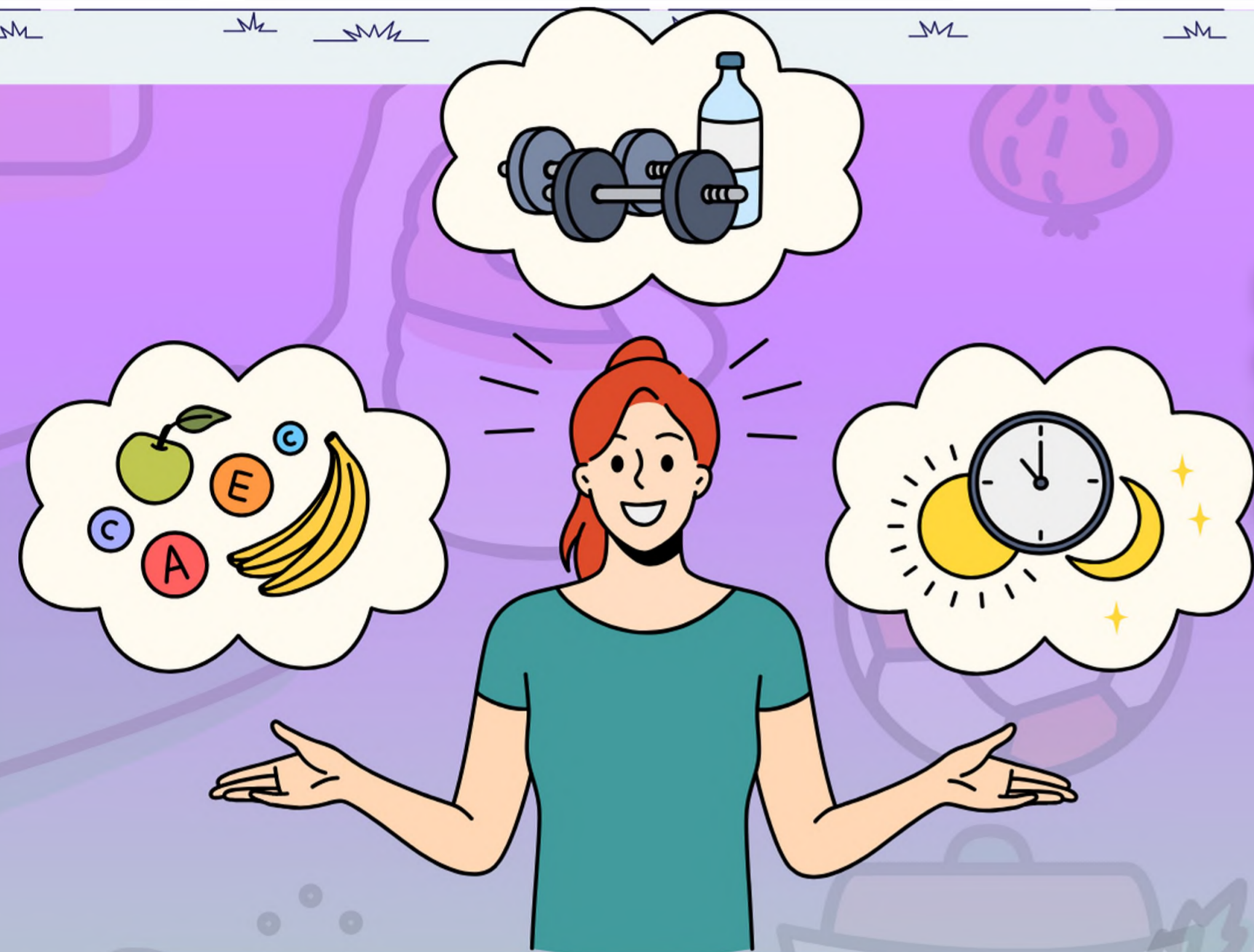
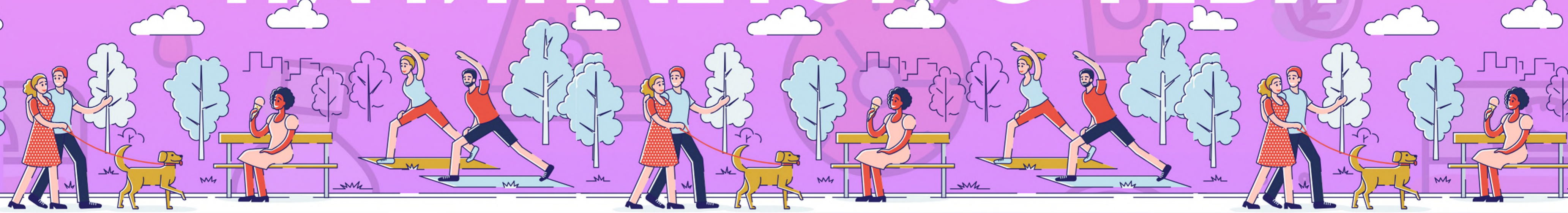




Министерство Здравоохранения Республики Беларусь



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ



Здоровый образ жизни — это не про то, чтобы таскать килограммы в спортзале и есть только сельдерей. Это про удобство и уважение к самому себе.

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ НА САМОМ ДЕЛЕ

**ЭТО УТРО БЕЗ
КОФЕИНОВОЙ
ЛОМКИ**

Когда ты выспался и просыпаешься сам, а не от третьего будильника.

Как: проветривай комнату перед сном и убери телефон подальше от кровати

**ЭТО ЕДА, ПОСЛЕ
КОТОРОЙ
ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ, А
НЕ ЛЕЖАТЬ**

Тяжесть в животе и сонливость после обеда — не норма.

Как: положи на тарелку еды чуть меньше обычного. Добавь овощи. Выпей воды.

**ЭТО ЭНЕРГИЯ,
ЧТОБЫ УСПЕВАТЬ
ЖИТЬ**

На работу, на семью, на хобби, на друзей. А не доползать до дивана и отключаться.

Как: гуляй 20 минут в день быстрым шагом. Seriously, это работает лучше любого энергетика.

**ЭТО СВОБОДА ОТ
АПТЕКИ**

Крепкий иммунитет — экономия бюджета и нервов.

Как: контрастный душ по утрам (можно начать с обливания ног) и фрукты вместо сока из пакета.

**НЕ УСЛОЖНЯЙ. ПРОСТО НАЧНИ СЕГОДНЯ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.**

ГУ «Служба зональный центр гигиены и эпидемиологии»