

ОСНОВЫ

ЗОЖ





Помимо ежедневных процедур, которые помогают содержать тело в чистоте, необходимо соблюдать чистоту в доме.

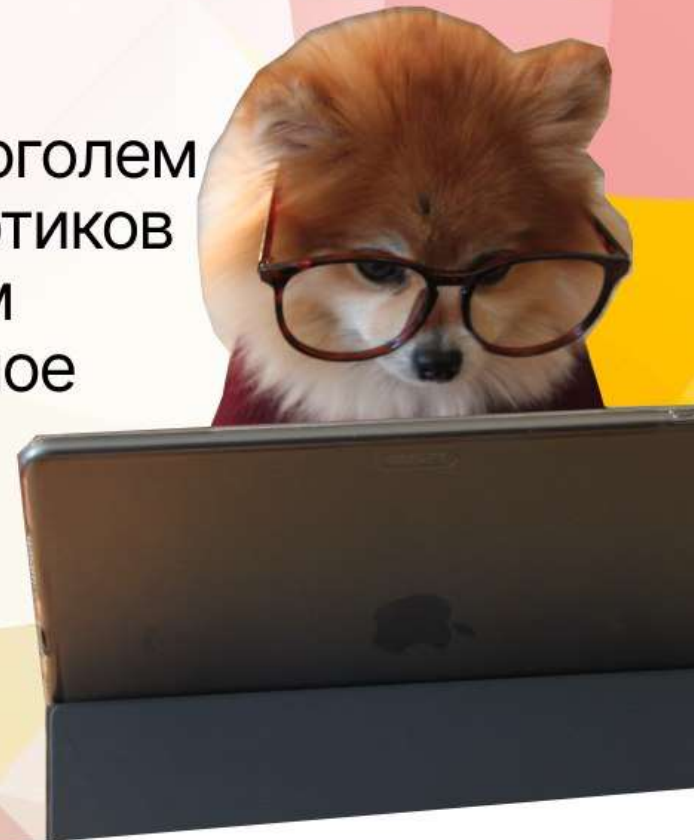
Как минимум 1 раз в неделю следует производить в доме уборку, желательно влажную.



**СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ
ГИГИЕНУ**



Кроме курения,
злоупотребления алкоголем
и употребления наркотиков
к вредным привычкам
относится и чрезмерное
времяпровождение
за компьютером.



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



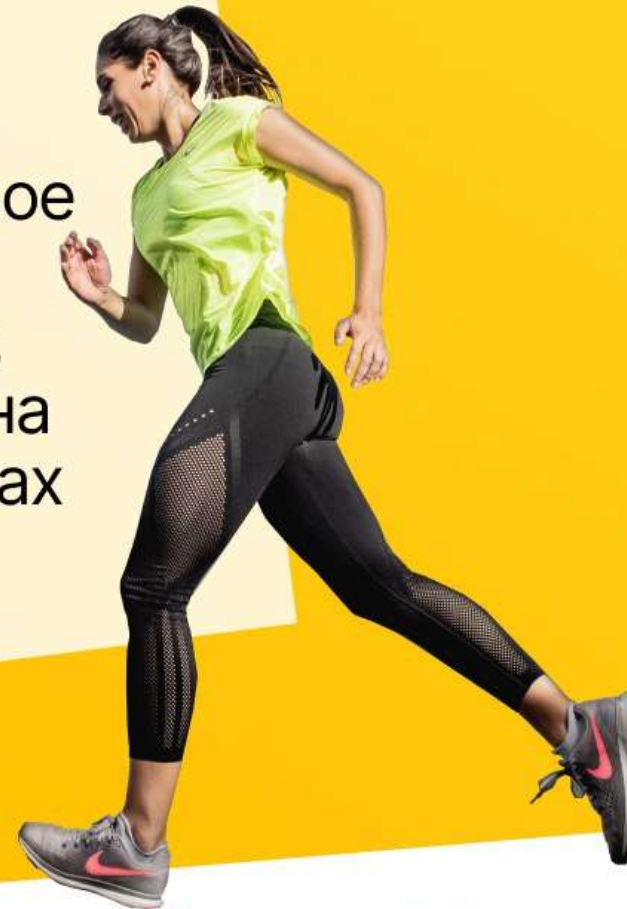
Каждому человеку нужно
отдыхать ежедневно
и еженедельно
(в выходные дни)
и обязательно использовать
ежегодный отпуск для
улучшения своего здоровья.



**СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ
ТРУДА И ОТДЫХА**



Физическая активность оказывает положительное влияние на организм человека. Особенно бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и коньках, аэробные нагрузки.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ



Под правильным питанием подразумевается сбалансированный рацион, включающий в себя полезные и все необходимые организму вещества, витамины и минералы.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО



Любимое дело, интересное хобби, общение с приятными людьми способствуют благоприятному решению любых проблем.



УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ