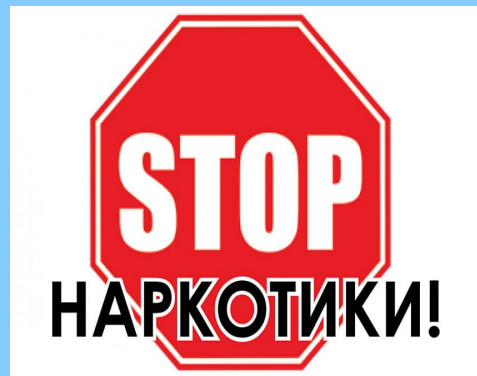


Здоровый образ жизни — это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и поддержание физического, психического и эмоционального здоровья.



Здоровый образ жизни позволяет снизить риск развития различных заболеваний на 55%.

Большая часть страдающих наркоманией приобретают привычку к употреблению наркотиков уже в возрасте 12 - 18 лет, оказавшись под влиянием своих «крутых» друзей!



НАРКОТИКИ — ЭТО НЕ КРУТО!



Еще одна причина употребления наркотиков, как отмечают ученые — это стресс.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЛУЧШЕ!

Овощи и фрукты — действительно кладезь витаминов и минералов



ВЫБИРАЙ

Причины заниматься спортом!



Первая причина, она же и основная, это, конечно же, здоровье. У людей, занимающихся спортом здоровье в разы крепче, чем у не занимающихся им.



Вторая причина — это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически; его моральный дух на высоте



Не зря говорят, что спорт — лучшее средство от депрессии!

Третья причина — это нормализация сна. Систематические занятия спортом обеспечивают здоровый сон.



Четвертая причина заключается в том, что спорт — это способ противостоять хроническому утомлению, повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие.



Пятая причина — спорт укрепляет веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность.



Шестая причина — спорт способствует улучшению внешности.

ВЫБИРАЙ СПОРТ, А НЕ НАРКОТИКИ!

