

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Дзержинск – здоровый город!

**1. НЕ УПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЬ,
НАРКОТИКИ, НЕ КУРИ!**

**2. БУДЬ АКТИВЕН - 30 МИНУТ В
ДЕНЬ, 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ!**

**3. ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ - НЕ МЕНЕЕ
500 ГРАММ!**

**4. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН - НЕ
МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ!**

**5. НЕ УПОТРЕБЛЯЙ СОЛИ
БОЛЬШЕ 2 ГРАММ И САХАРА
БОЛЕЕ 50 ГРАММ В СУТКИ!**

Причины вести ЗОЖ:

- Хорошее настроение;
- Большой заряд сил и энергии;
- Жизнь без стресса и депрессии;
- Замедление процесса старения;
- **Здоровая жизнь!**

