

Мотивация здорового образа

жизни !

**Подготовила :
учитель биологии
МБОУ СОШ № 31
Г.Новошахтинска
Мельникова О.В.**



Жизнь без здоровья – не жизнь

а существование. Здоровье – не счастье, а условие для счастья



Начни меняться сегодня,
нет времени всё откладывать.



motivators.ru

Девушки, ходите в спортзал!

Результат: красивая фигура, довольные парни, здоровые дети!



Я, может, только жить начинаю

- на пенсию перехожу...



Твоё тело ещё и не так умеет!!

Просто ты пока не пробовала... ;)



motivators.ru

Бегай!

Чтобы потом бегали за тобой!)))



Создай себя!



Никогда не следите за мужчиной

Следите за собой — и тогда мужчина будет следить за вами!



Борьба с ленью -

это первый шаг к здоровью, успеху и величию.



Твоё тело

будет таким, каким ты его сделаешь



Здоровье -

это единственная красота, которую я знаю. (Генрих Гейне)



Развивая себя

Вы заботитесь о будущем своих детей и потомков.

Составляющие здоровья:

- *позитивное мышление;*
- *активный образ жизни;*
- *правильное питание;*
- *соблюдение режима;*
- *закаливание;*
- *занятия фитнесом и спортом.*



***Будьте
здоровы ,
друзья !!!***