

ПРОФИЛАКТИК

А

И

ЗОЖ

Диспансерное отделение №3

**Здоровый Образ
Жизни –
лучшая
профилактика
всех болезней**



**Пока соберёшься вести
здоровый образ жизни —
уже ни образа, ни жизни.**

**Несколько
советов для
ведения
здорового
образа жизни**





**ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ
ДАРИТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ,
ПРИЧЕМ ВСЕ РАВНО КОГО ТЫ ОБЛИВАЕШЬ.**

ADME





**ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ КАЧАТЬ ПРЕСС
ОЧЕНЬ ПРОСТО:
НУЖНО ТОЛЬКО ЛЕЧЬ НА ДИВАН
И ПОСТАВИТЬ ВАЗУ С КОНФЕТАМИ
РЯДОМ С ПАЛЬЦАМИ НОГ.**



**Веду здоровый образ
жизни: пью из чистых
бокалов, курю
на свежем воздухе**



Движение - Жизнь!!







**НАЧАЛА ХОДИТЬ НА ФИТНЕС.
УЖЕ СКИНУЛА 8 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.**

ADME

Главная победа
это победа над собой!





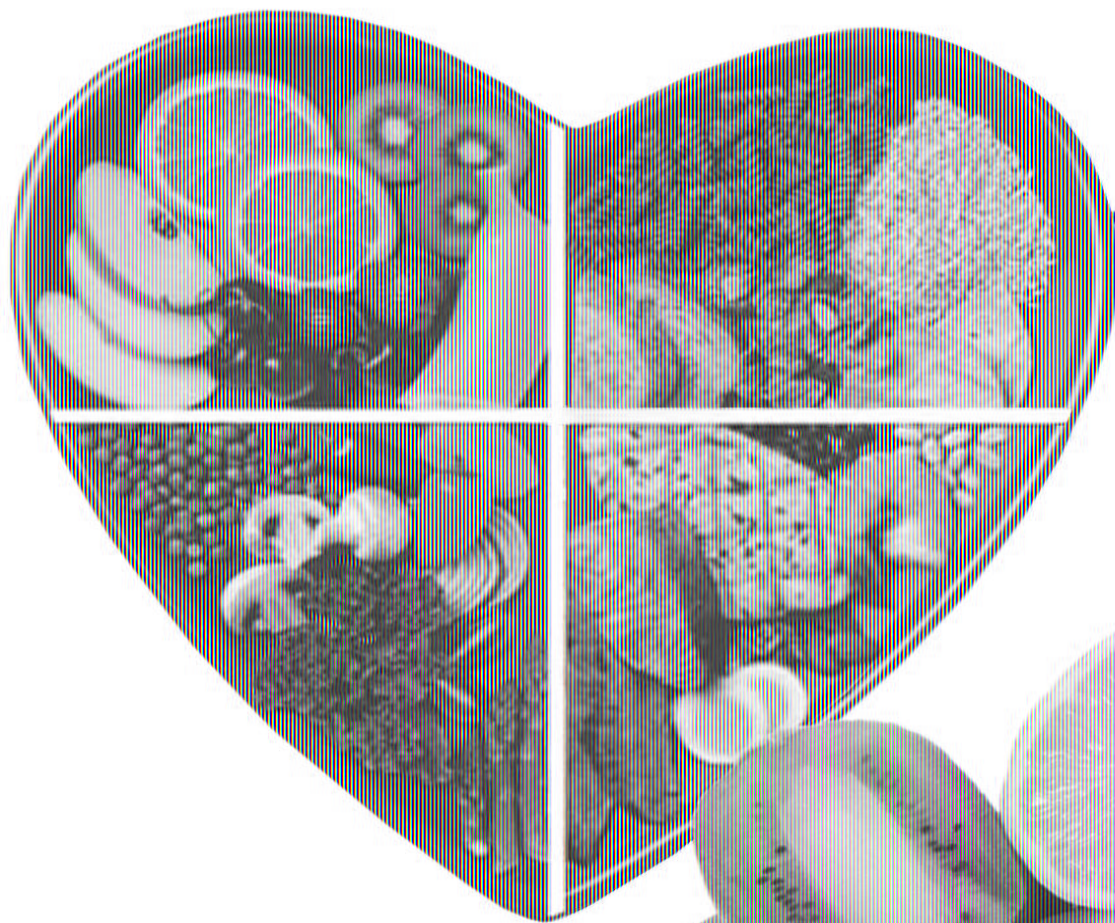
**ВСЕГО ЛИШЬ 26 ЛИТРОВ ПИВА
ДОСТАТОЧНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОКРЫТИЯ
ДНЕВНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛЬЦИИ.
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ТАК ПРОСТО.**

ADME





**СИЖУ НА ДИЕТЕ, СБРОСИЛА 2 КГ —
ГОЛОВА ПЕРЕСТАЛА СООБРАЖАТЬ...
ВИДИМО, ЭТО БЫЛ МОЗГ.**



- Я поклонник здорового
питания.

- Ты жрешь все подряд.

- Разве это не здорово?

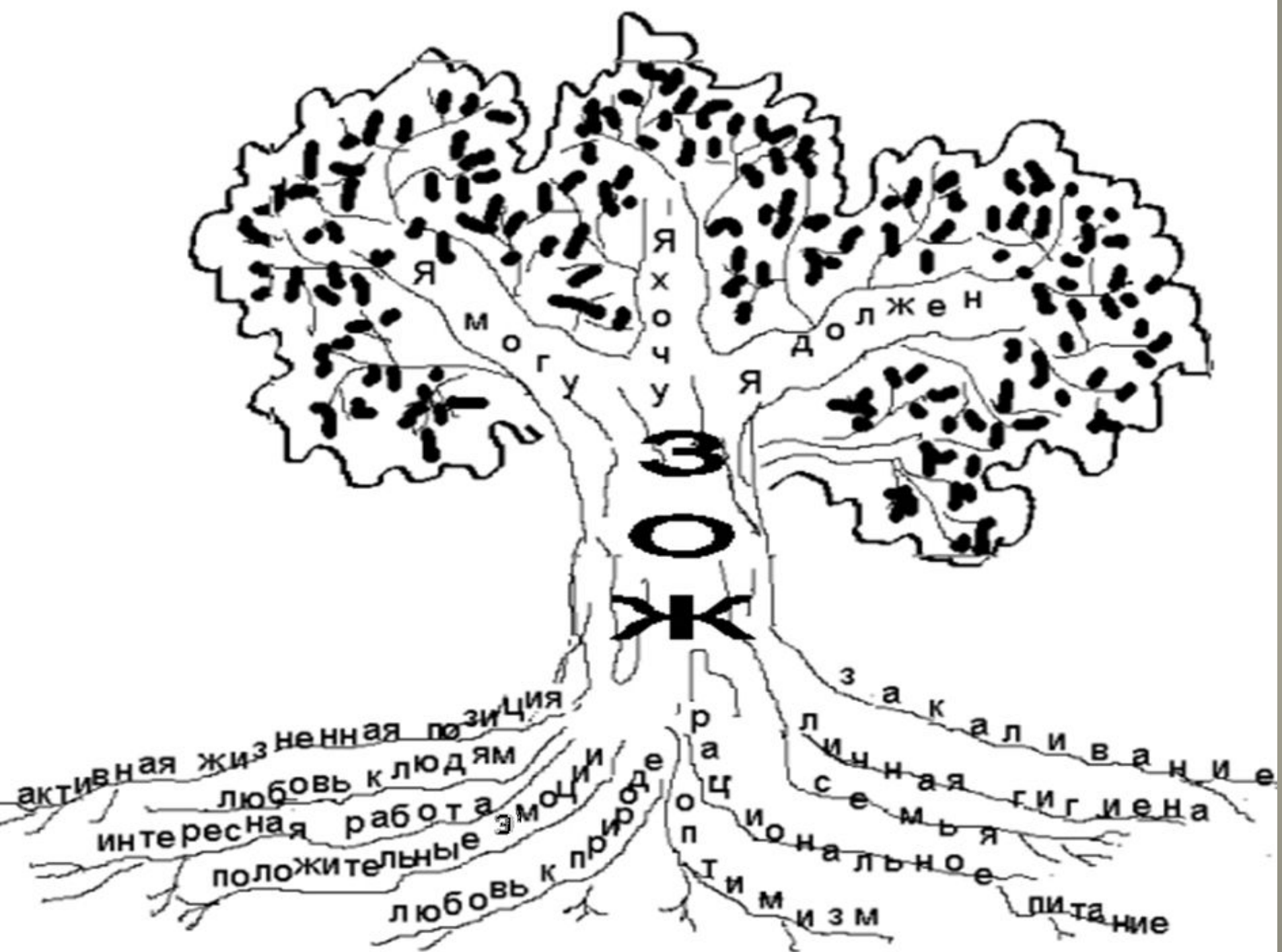


**Жизнь прекрасна и
удивительна...**

**Главное
правильно
подобрать**

антидепрессанты

**А ТЕПЕРЬ
СЕРЬЕЗНО...**



**Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживе**

**Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядк
ы не ешьте мясо в тесте
Будет талия на месте.**

**олго, долго, долго спал -
Это недугов сигнал.**

**Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь**

**Спорт и фрукты я люблю
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю
И болезней я не знаю.**





**ого на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.**

**Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу**

**Я купаюсь, обливаюсь
сно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.**



**Ешьте яблоки и груши,
ваша кожа будет лучше.**

Ешьте вы еще лимон,

Усвоить кальций поможет он.



**Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю**

**Ни на что не сетую
Что и я вам советую**





**Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на "дорожку":
Сброшу вес еще немножко**



**Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.**



**Дышать - не значит спать
Езжай на дачу покопаться
Когда вернешься ты домой
Прими душ и песню спой**

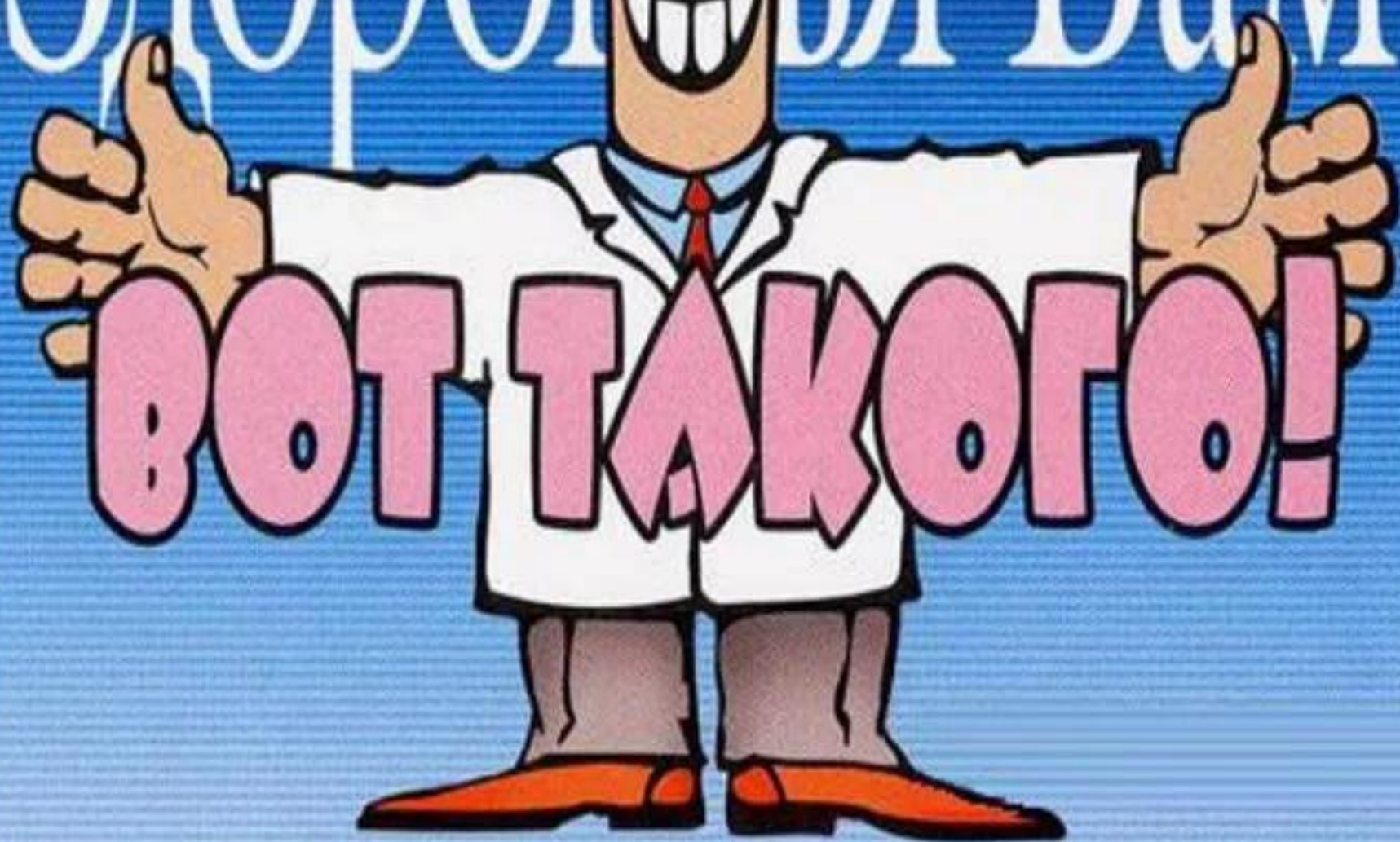


**От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.**

**"Хочешь быть
здоровым -
будь им!"**



Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!