



“Здоровий спосіб життя”

Чинники, що впливають на наше здоров'я:



1. Здоровый сон



2. Раціональне харчування



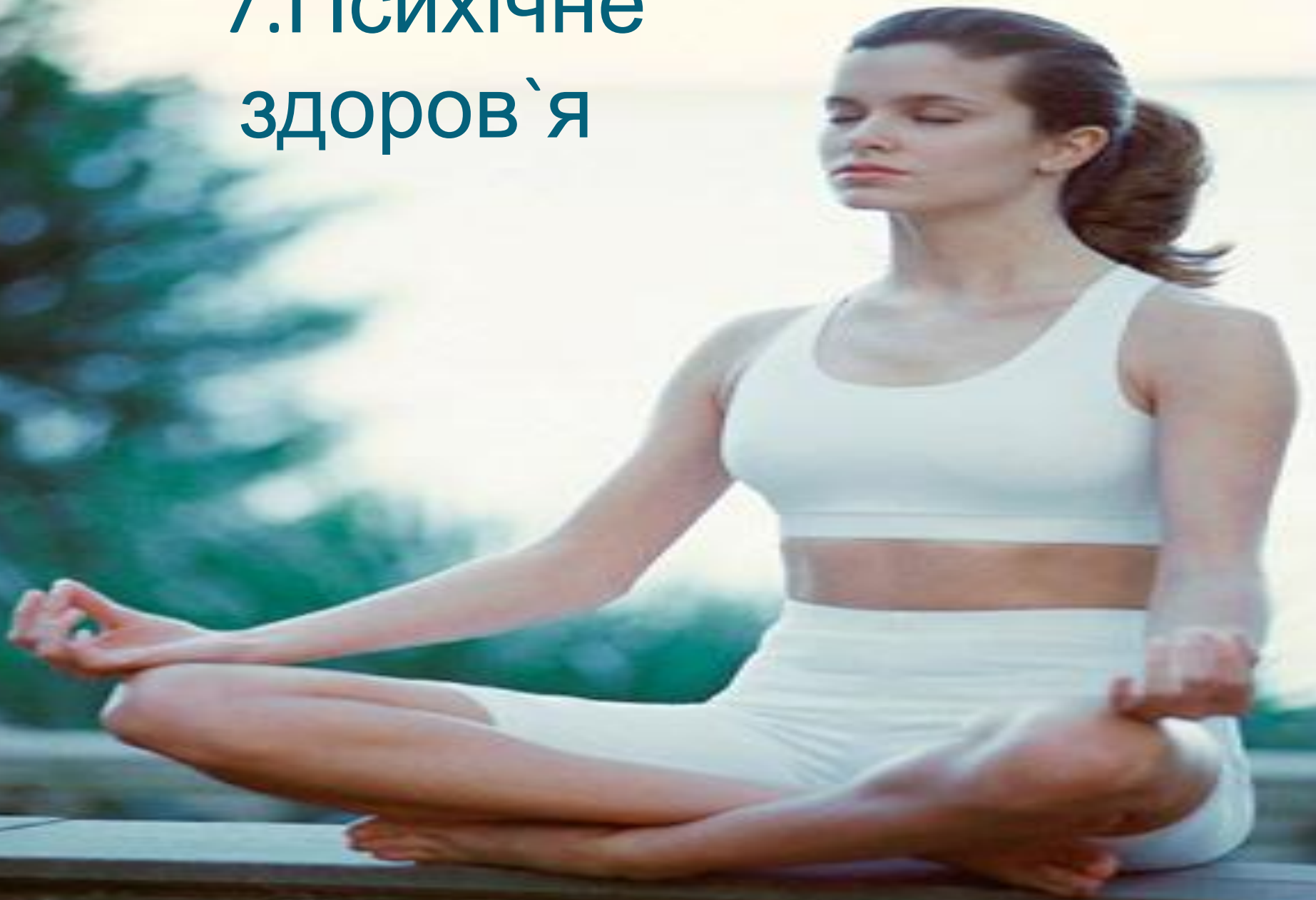
5. Гармонія праці і відпочинку



6.Спорт



7. Психічне здоров'я



8. Екологія



9. Загартовування



Римський філософ Сенека писав: “Людина не вмирає, вона вбиває сама себе”. А й справді, як часто ми звертаємо увагу на власне здоров’я? Як правило, не вистачає часу на себе. Окрім того, ще й живемо у світі, де багато екологічних проблем.



Дякую за увагу!

