

# ЖИВИ АКТИВНО ЖИВИ ЗДОРОВО

Здоровье человека на 50%  
зависит от его образа жизни!

## ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Рациональное  
питание



Адекватная  
физическая  
активность



Соблюдение  
режима труда  
и отдыха



Отказ от вредных  
привычек



Профилактика  
стресса и умение  
сохранять душевное  
равновесие



Соблюдение  
правил личной  
гигиены



Безопасное  
сексуальное  
поведение



Владение  
навыками само-  
и взаимопомощи



# ЖИВИ АКТИВНО ЖИВИ ЗДОРОВО

Здоровье человека на 50%  
зависит от его образа жизни!

## ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Рациональное питание



Профилактика стресса  
и умение сохранять  
душевное равновесие



Адекватная физическая  
активность



Соблюдение правил  
личной гигиены



Соблюдение режима  
труда и отдыха



Безопасное  
сексуальное поведение



Отказ от вредных  
привычек



Владение навыками  
само- и взаимопомощи

# ЖИВИ АКТИВНО! ЖИВИ ЗДОРОВО!

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

## ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Рациональное питание



Адекватная физическая активность



Соблюдение режима труда и отдыха



Отказ от вредных привычек



Профилактика стресса и умение сохранять душевное равновесие



Соблюдение правил личной гигиены



Безопасное сексуальное поведение



Владение навыками само- и взаимопомощи