



### Правильное питание

Включайте в свой рацион разнообразную пищу, чаще употребляйте фрукты и овощи, не увлекайтесь солью и сахаром.



### Отказ от вредных привычек

Жизнь, свободная от зависимостей – бесценный дар. Не поддавайтесь соблазнам.



### Физическая активность

Занимайтесь спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляйте на свежем воздухе.



### Соблюдение режима дня

Правильный распорядок дня поможет Вам умело организовать своё время, сохранить ваше здоровье, а также наполнить жизнь позитивной энергией.

# 30x30x30x30 заряди организм жизнью