**Таврическая центральная межпоселенческая библиотека им. Рябинина К.А. Центр правовой и социальной информации**

# Стиль жизни—здоровье

**Хочешь быть здоровым и успешным? Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

**Таврическое, 2012 г.**

**Таврическая центральная межпоселенческая библиотека им. Рябинина К.А. Центр правовой и социальной информации**

# Стиль жизни—здоровье

**Хочешь быть здоровым и успешным? Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

**Таврическое, 2012 г.**

**Таврическая центральная межпоселенческая библиотека им. Рябинина К.А. Центр правовой и социальной информации**

# Стиль жизни—здоровье

**Хочешь быть здоровым и успешным? Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

**Таврическое, 2012 г.**

## Здоровому образу жизни—да!

1.Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2.Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3.Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4.Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5.Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6.Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

## Твое здоровье - в твоих руках

1.Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2.Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3.Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4.Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5.Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6.Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

## Здоровому образу жизни—да!

1.Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2.Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3.Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4.Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5.Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6.Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

## Твое здоровье - в твоих руках

1.Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2.Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3.Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4.Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5.Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6.Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

## Здоровому образу жизни—да!

1.Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2.Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3.Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4.Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5.Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6.Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

## Твое здоровье - в твоих руках

1.Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2.Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3.Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4.Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5.Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6.Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).