

кушать
правильно



больше
двигаться



управлять
стрессами



соблюдать
режим труда
и отдыха



ОСНОВЫ ЗОЖ

отказаться
от вредных
привычек



соблюдать
правила личной
гигиены



делать
зарядку



укреплять
иммунитет

