

# 4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

**1** Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ

**2** Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

**3** Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

**4** Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



## Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение

Большой заряд сил и энергии

Жизнь без стресса и депрессий

Замедление процесса старения

Жизнь без болезней

[волонтеры-медики.рф](http://волонтеры-медики.рф)