

Правила здорового образа жизни:

- не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- больше бывайте на свежем воздухе!
- соблюдайте режим дня!
- употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
- ежедневно занимайтесь физической культурой!

