



Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей. 2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты, употребляй витамины. 3. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. 4. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся.	1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. 2. Помни - неправильное, неполноценное питание приводит к упадку жизненных сил. 3. Недостаток движения, физических нагрузок приводит к различным заболеваниям. 4. Откажись от вредных привычек.