

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАШ ВЫБОР
И ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ТОПЛИВО ДЛЯ ЖИЗНИ

- Больше овощей, фруктов и зелени
- Выбирайте полезные продукты
- Соблюдайте режим питания

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Пейте чистую воду в течение дня
- Оптимальная норма – 1,5–2 литра в сутки
- Вода помогает организму работать эффективно



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ДВИЖЕНИЕ К ЖИЗНИ

- Регулярные нагрузки укрепляют организм
- 30 минут в день – отличный старт
- Больше движения – больше энергии

ЗДОРОВЫЙ СОН – ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СИЛЫ

- Спите 7–8 часов в сутки
- Соблюдайте режим сна
- Полноценный сон – залог бодрости и хорошего настроения

ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ – ГАРМОНИЯ ВНУТРИ



Управляйте стрессом



Поддерживайте
общение



Занимайтесь тем,
что приносит радость



Сохраняйте позитивный
настрой

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ СЕГОДНЯ – ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ЗАВТРА!

**Государственное учреждение
"Копыльский районный центр гигиены и эпидемиологии"**