



**«Единственная  
красота, которую я  
знаю, — это здоровье»**  
**(Генрих Гейне).**

## **1. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**

Топливо для тела и мозга

## **2. РЕГУЛЯРНАЯ АКТИВНОСТЬ ⚡**

Движение = жизнь + энергия

## **3. ЗДОРОВЫЙ СОН**

Перезагрузка организма

## **4. ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

свобода от зависимостей

## **5. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Управление стрессом

### **🍎 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

□ Разнообразные овощи и фрукты

● 1,5-2 л воды в день

⚡ Цельнозерновые продукты

🐟 Белок (рыба, курица, бобовые)

∅ Меньше сахара и фастфуда

**"Ты - то, что ты ешь!"**

### **🏃 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

□ 150 минут/неделю

⌚ Тренировки 2 р/неделю

🏃 Ходите пешком больше

🏃 Найдите свой спорт

Начните с малого!

# **"ФОРМУЛА УСПЕХА - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!"**

