



«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!"**

