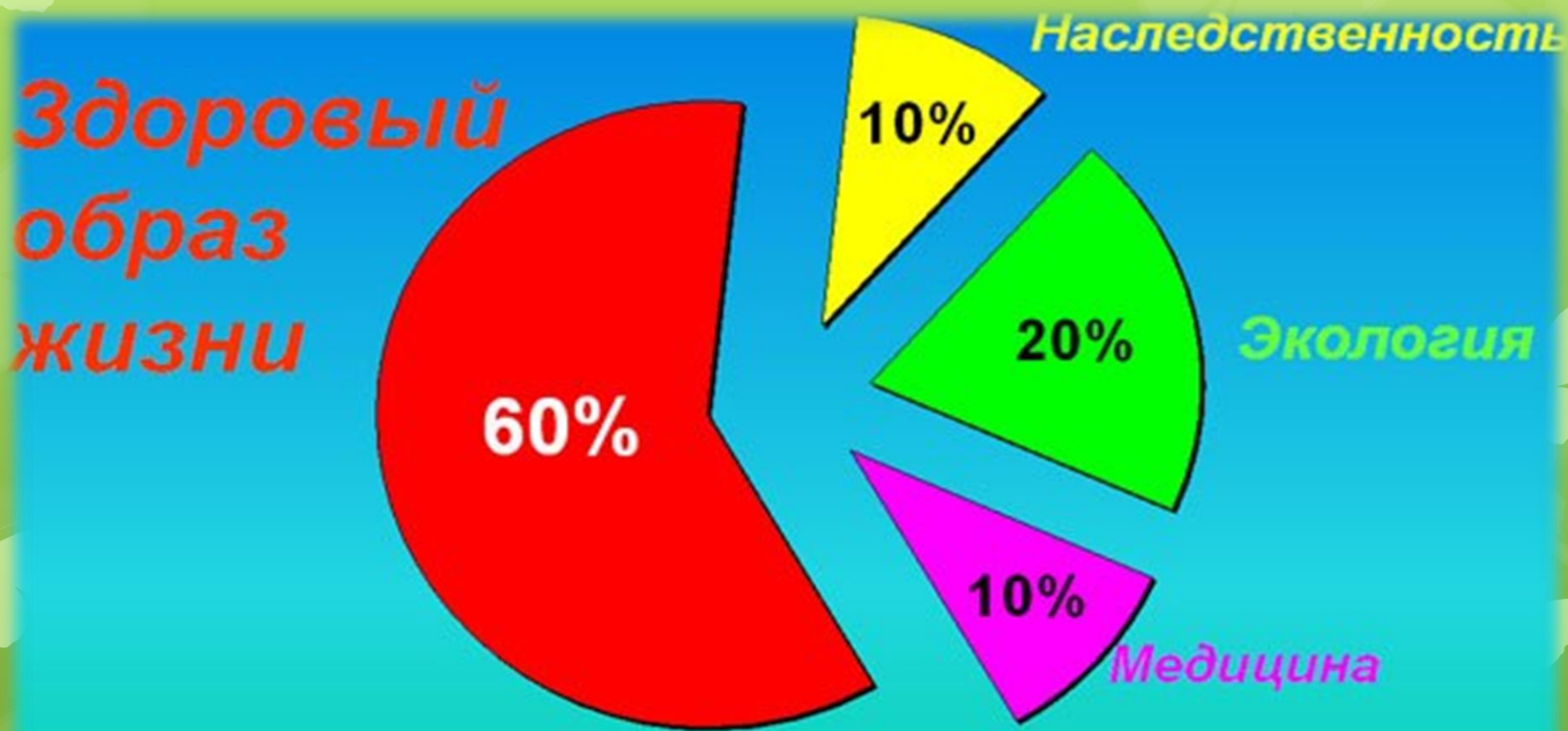


Здоровье

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться!



От чего зависит здоровье?



Закаливание, гигиена



Витамины



Сбалансированное питание



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



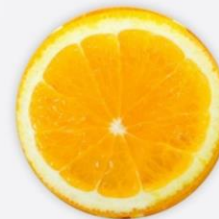
КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей











Прогулки



Подвижные игры



Занятие спортом



**Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться –
Жить ты будешь лет до ста!**



Будьте здоровы!

