



Больше двигайтесь
и закаляйтесь



Придерживайтесь
здорового рационального
питания





Содержите в чистоте
свое тело, одежду и дом



Откажитесь от вредных
привычек





Соблюдайте режим дня
и высыпайтесь



Сохраняйте
положительный настрой





Регулярно проходите диспансеризацию
и профилактические осмотры

