

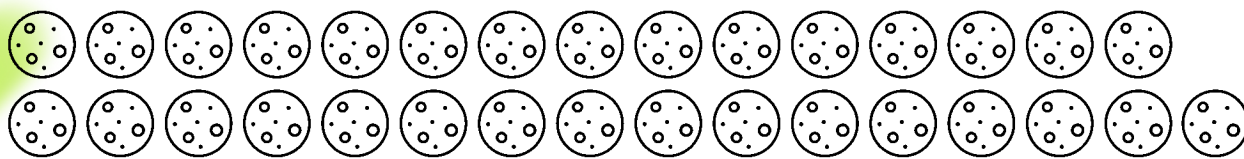
ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ЗОЖ



Соблюдая простые принципы здорового образа жизни, ты и твои близкие сможете укрепить физическую форму, улучшить эмоциональное состояние, подружиться со своим организмом и полюбить полезные продукты.

Для этого нужно сформировать **пять первых базовых привычек**.
Каждый день отмечай свои успехи и закрашивай соответствующий рисунок.

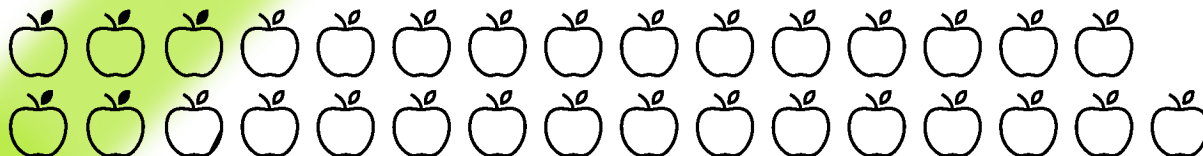
СОН 7-8 ЧАСОВ



30 мин физической активности (или 60 мин для детей)

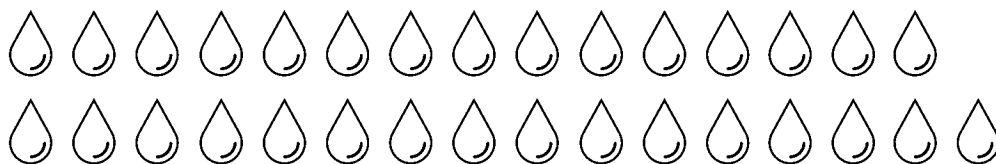


500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



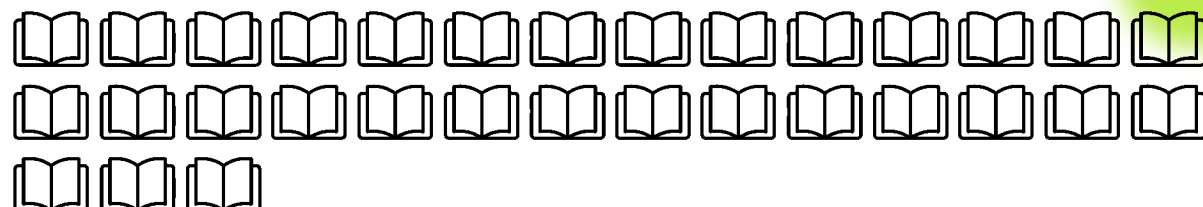
это про нас

8 СТАКАНОВ ВОДЫ



можешь больше

10 СТРАНИЦ КНИГИ



@GENERATION_ZOZH



ПОКОЛЕНИЕЗОЖ.РФ