

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Отказ от курения,
алкоголя и наркотиков

2. Правильное питание

3. Ежедневная
физическая активность

4. Управление стрессом

5. Ежегодный
профилактический
осмотр

Здоровый образ жизни
сокращает риск развития
инсульта, инфаркта, ожирения,
рака и диабета!

Узнай больше на takzdorovo.ru

