

## *Правила здорового образа жизни*

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в



2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.



3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.



4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя



5. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.



6. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

