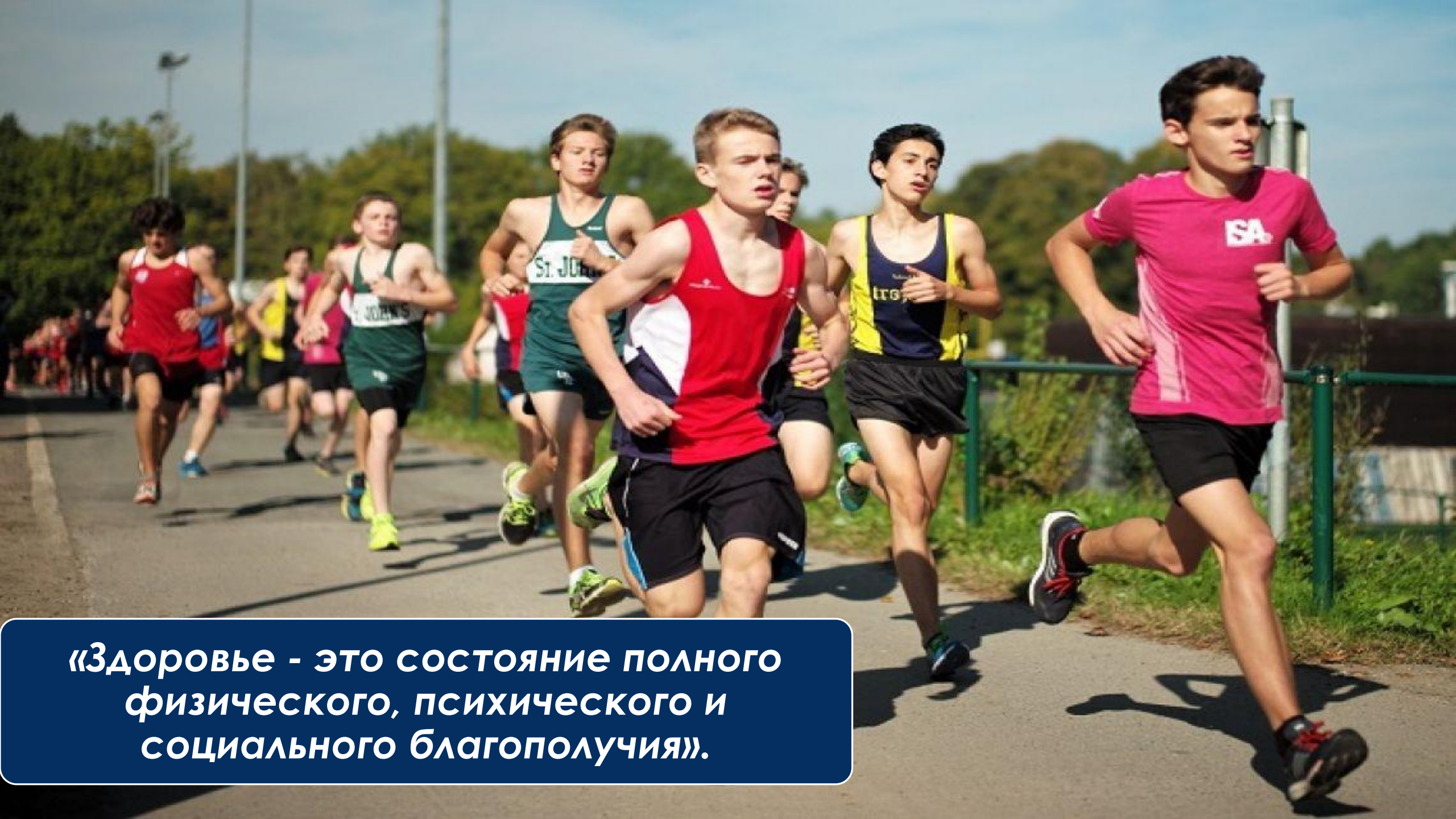


Вести здоровый образ жизни! Ну зачем мне он нужен, товарищ!



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни.

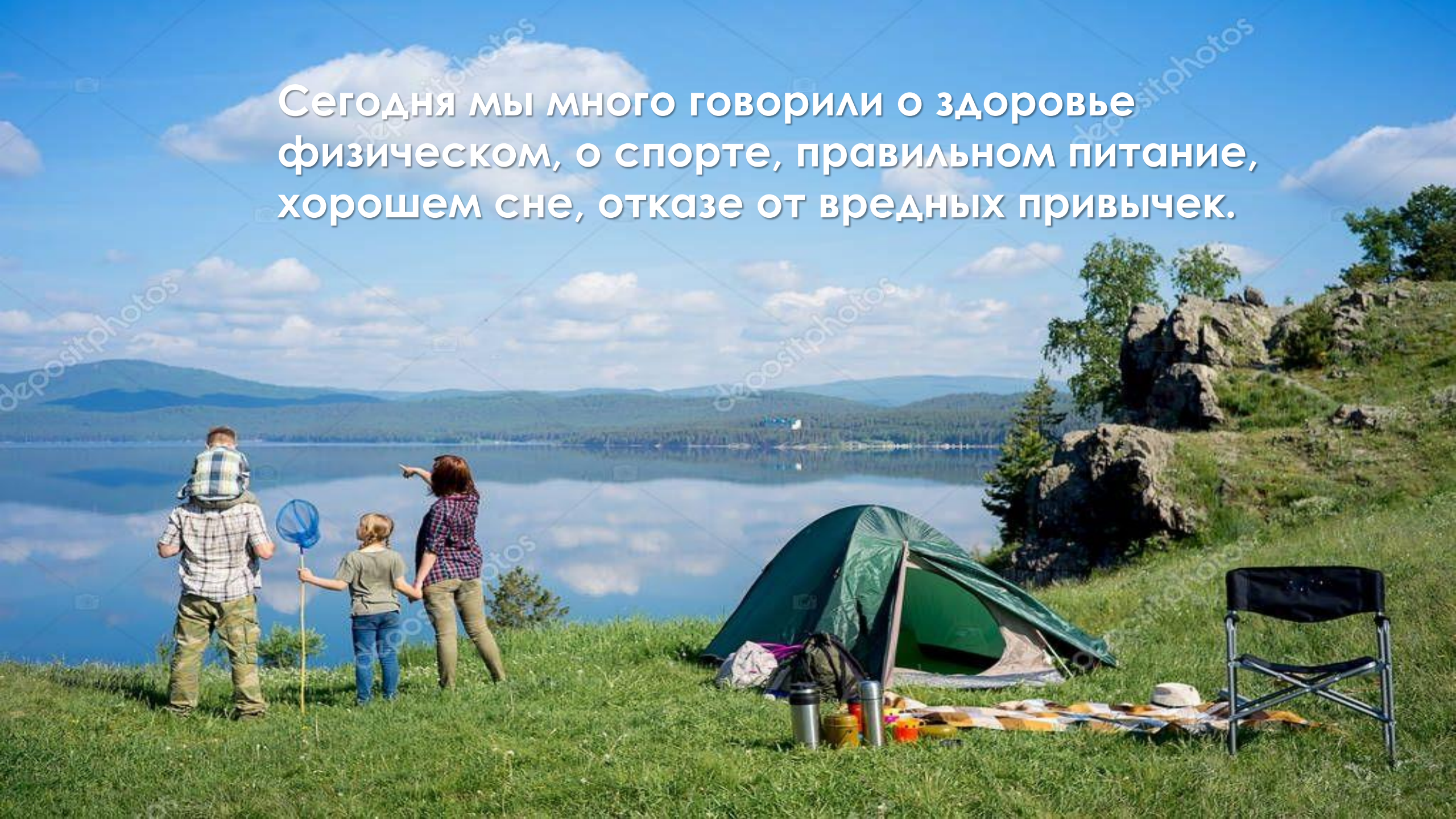



«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия».



**Сохранение и поддержание здоровья граждан
пожилого возраста – немаловажная задача.**

Сегодня мы много говорили о здоровье физическом, о спорте, правильном питании, хорошем сне, отказе от вредных привычек.



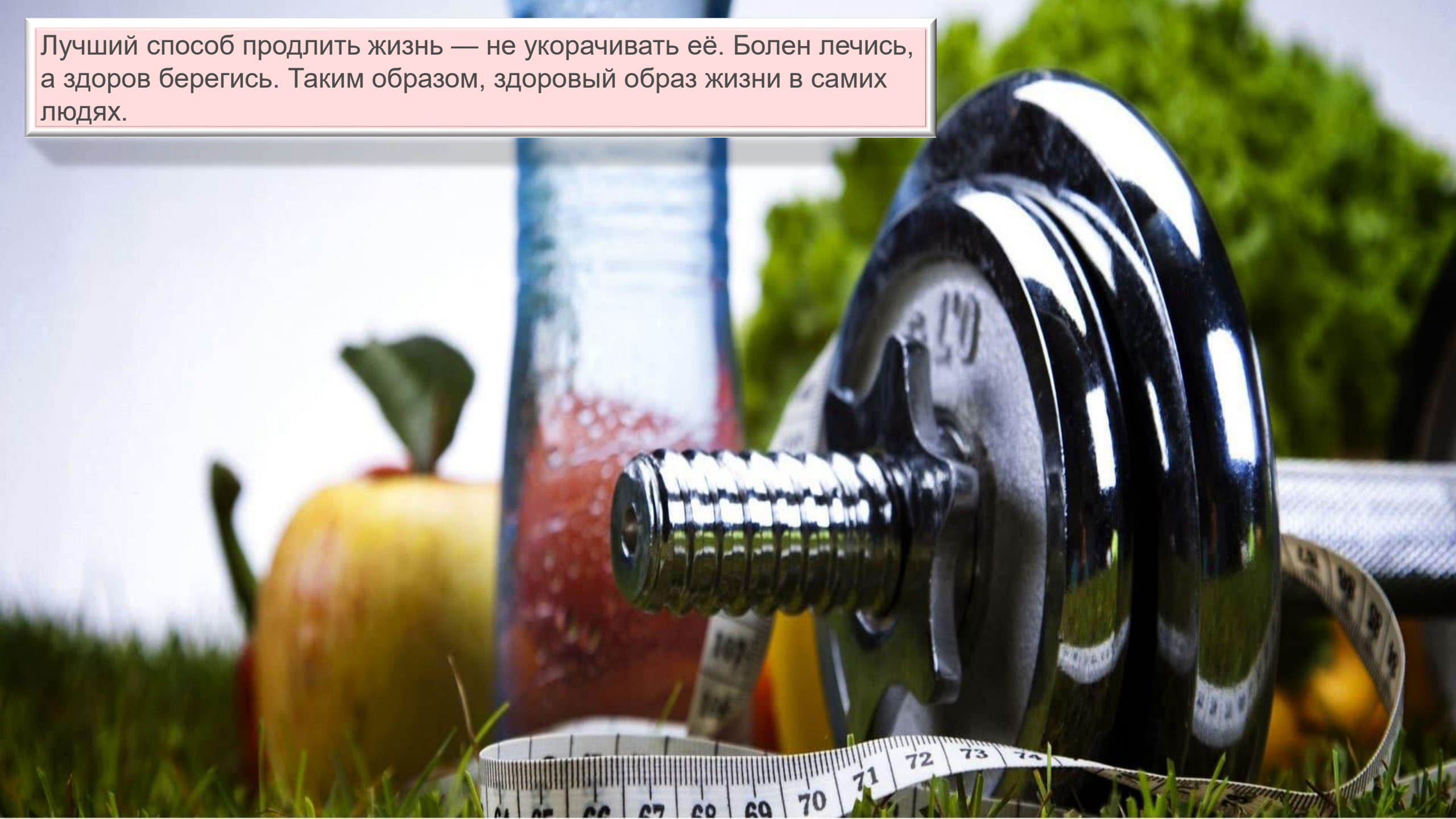
A photograph of two cyclists riding away on a dirt trail. The lead cyclist is wearing a white t-shirt, dark shorts, and a backpack. The second cyclist is wearing a grey t-shirt and dark shorts. They are riding on a dirt path that winds through a hilly, green landscape. In the background, there is a coastline with a sandy beach and blue water under a clear sky. The text is overlaid on the right side of the image.

**Строим мы карьеру, что порою сложно,
Нам тропой крутою надобно идти,
Только без здоровья это невозможно:
Сильно ураганы дуют на пути.**



Большую роль в укреплении здоровья играют умеренные физические нагрузки. Это может быть как занятие спортом, так и обычные пешие прогулки на свежем воздухе.

Лучший способ продлить жизнь — не укорачивать её. Болен лечись, а здоров берегись. Таким образом, здоровый образ жизни в самих людях.





Здоровый дух
в здоровом
теле!

Если у вас нет
здоровья,

За деньги его
не купить,

Но можно его
в спортзале,

Здорово
укрепить.

От чего зависит здоровье

