ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ЗОЖ

Волонтеры медики

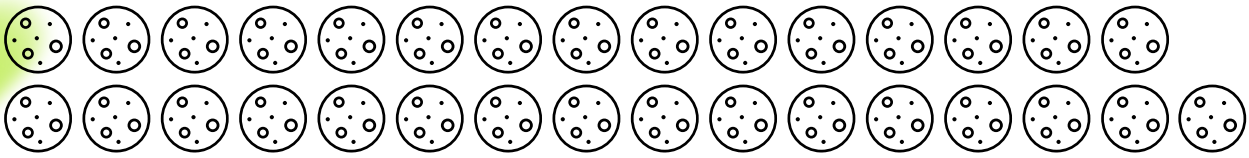
РОПНИЗ

поколение ZOIII

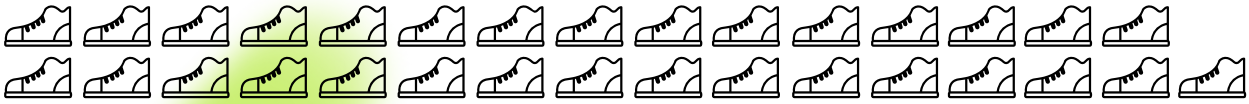
Соблюдая простые принципы здорового образа жизни, ты и твои близкие сможете укрепить физическую форму, улучшить эмоциональное состояние, подружиться со своим организмом и полюбить полезные продукты.

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

СОН 7-8 ЧАСОВ

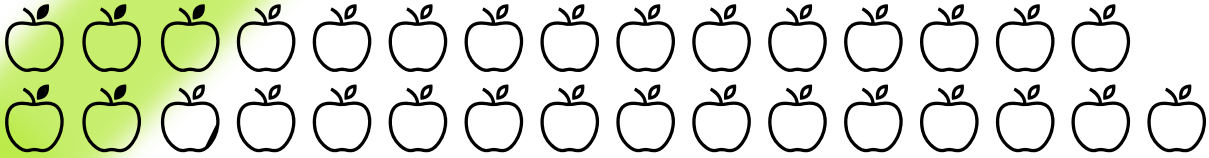


30 мин физической активности (или 60 мин для детей)



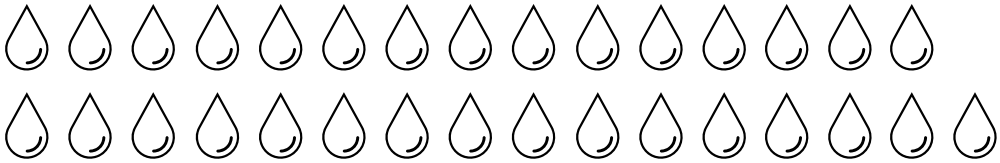
500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

это про нас



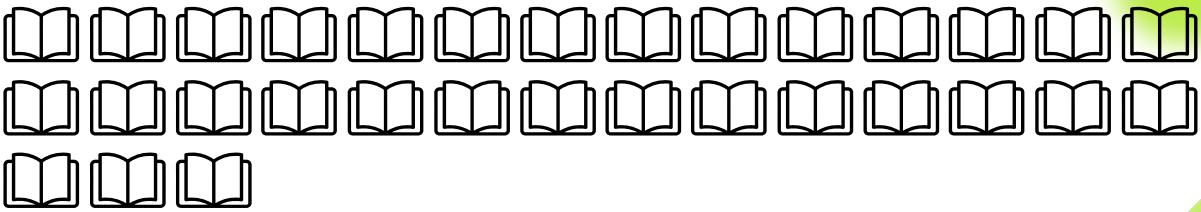
8 СТАКАНОВ ВОДЫ

можешь больше



@GENERATION_ZOZH

10 СТРАНИЦ КНИГИ



ПОКОЛЕНИЕЗОЖ.РФ