#Я ВЫБИРАЮ – ЗОЖ!

МОЙ ВЫБОР - ЗОЖ

ЗОЖ — ЭТО НЕ ПРО ЗАПРЕТЫ, А ПРО ВЫБОР

Твой выбор: быть в форме, в хорошем настроении и с ясной головой. Ты управляешь своей жизнью — и можешь сделать её круче.



ЕДА — ТВОЯ СУПЕРЭНЕРГИЯ

- Завтрак — запускает день.
- Овощи, фрукты, каши — укрепляют здоровье.
- Пей воду, а не сладкие напитки.
- Меньше фастфуда — больше пользы.

СТОП! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- Не пробуй то, что ломает здоровье — сигареты, алкоголь, энергетики.
- Не зависай в телефоне сутками — и глаза, и мозг скажут спасибо.

СОН — ПЕРЕЗАГРУЗКА МОЗГА И ТЕЛА

- Ложись до 22:00.
- 8 часов сна помогают учиться и не уставать.
- Сон — не слабость, а суперсила.

НАСТРОЙ СЕБЯ НА УСПЕХ

- Хобби, музыка, прогулка — твой внутренний Wi-Fi.
- Плохое настроение? Перезагрузи день: обними кота, поговори с другом.

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

- Утренняя зарядка бодрит лучше будильника.
- Прогулки, игры, спорт.
- Танцы, футбол, велик — главное, чтобы с удовольствием.









#МЫ ПОКОЛЕНИЕ – ЗОЖ!