

*Мы за здоровый образ
жизни!
Следуй за нами!*



Встав из-за стола голодным, вы наелись; если вы встаете наевшись — вы переели; если вы встаете переевшим — вы отравились

Антон Чехов



Правильное питание



Личная гигиена



Двигательная активность



Режим труда и отдыха



**Соблюдение норм и правил
психогигиены**



Профилактика аутоагрессии



Спасибо за внимание!