

# Профилактика искривления позвоночника

- ✓ Соблюдай правильную осанку.  
Не сутулься, не горбись.
- ✓ Выполняй физические упражнения.  
Занимайся спортом, плаванием.
- ✓ Веди активный образ жизни.  
Больше ходи пешком.
- ✓ Питайся здоровой пищей.

