

Здоровый Образ Жизни подразумевает:

- 1.Оптимальный уровень двигательной активности.
- 2.Рациональное питание.
- 3.Соблюдение режима труда и отдыха.
- 4.Отказ от вредных привычек.
- 5.Закаливание организма
- 6.Психическая и эмоциональная устойчивость

