Здоровый образ жизни
Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!

Будь здоров!

Мы рады видеть Вас
в нашей библиотеке!
Ждём Вас:

С 9.00 до 18.00

Выходной – суббота

Воскресенье с 9.00 до 14.00

Последний четверг месяца – санитарный день

Наш адрес: 6212200, пгт. Тужа,
ул. Свободы, д.7
Тел. (83340) 2-16-62
Эл. Адрес. bibliotekatuga@mail.ru

Составитель: библиотекарь
сектора КУИЕФ Санникова О.Н

МБУК Тужинская ЦБС

Если хочешь быть здоров—будь им!

пгт Тужа, 2017г.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Компоненты здорового образа жизни включают в себя не только употребление здоровой пищи и отказ от вредных привычек, но и массу других факторов. Даже в самом названии «образ жизни» уже подразумевается обширный комплекс способов и приемов, которые направлены на сохранение и поддержания здоровья.

Здоровый образ жизни ведут для того чтобы сохранить своё здоровье, укрепить его, либо же восстановиться после болезни. Учтите, что здоровый образ жизни является постоянным, а не временным действием, которого необходимо придерживаться на протяжении какого-то промежутка времени.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- *Правильное питание*
- *Гигиена*
- *Движение, физкультура и спорт*
- *Закаливание*
- *Здоровый сон*
- *Отказ от вредных привычек*

Ваше здоровье есть результат любви к самому себе.