

Занимайтесь спортом: выберите то,  
что будет нравится именно вам



# ПРИЧИНЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Жизнь  
без  
болезней



Замедление  
процесса  
старения



Жизнь  
без стрессов  
и депрессий



Большой  
заряд сил  
и энергии



Хорошее  
настроение



ЦОЗМП



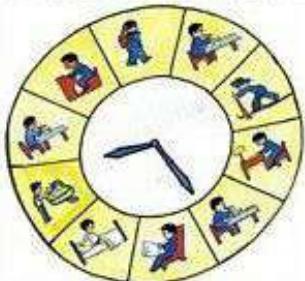
# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Спи не меньше  
7 часов



Соблюдай правила  
личной гигиены



Создай свой  
распорядок дня



Делай с утра  
зарядку



Избавься от  
вредных привычек



Закаляйся



Придерживайся  
режима питания



Занимайся  
спортом



Управляй эмоциями,  
умей расслабляться



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



# ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ





Активный отдых



Танцы



Езда на велосипеде



Занятия спортом



Поход по магазинам

Что такое  
физическая  
активность?



Уборка



Ходьба пешком



Игры



Активность во время  
работы