

Чек-лист "Здорового образа жизни"

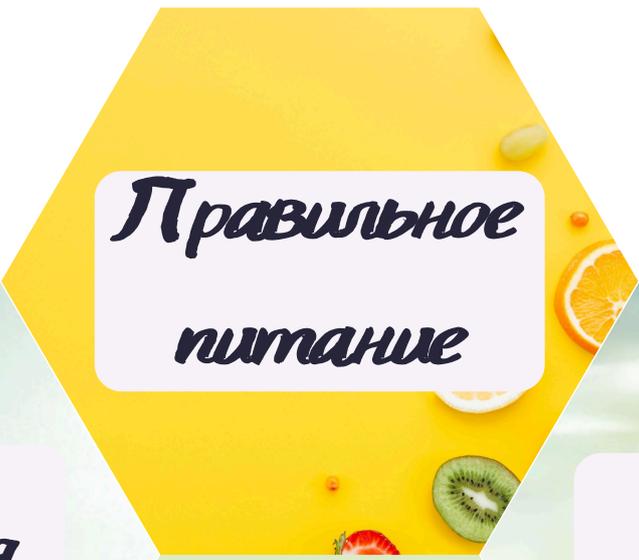


-  Пить не меньше 1,5 литра в день
-  Есть 1 фрукт в день
-  Прогулка на свежем воздухе
-  1 час до сна без гаджетов
-  Соблюдение режима дня
-  7 - 8 часов сна
-  10 тысяч шагов в день



ПОМОГИ СЧАСТЛИВОМУ ЗУБУ НАЙТИ ПУТЬ К ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ





Правильное
питание



Режим дня



Отдых



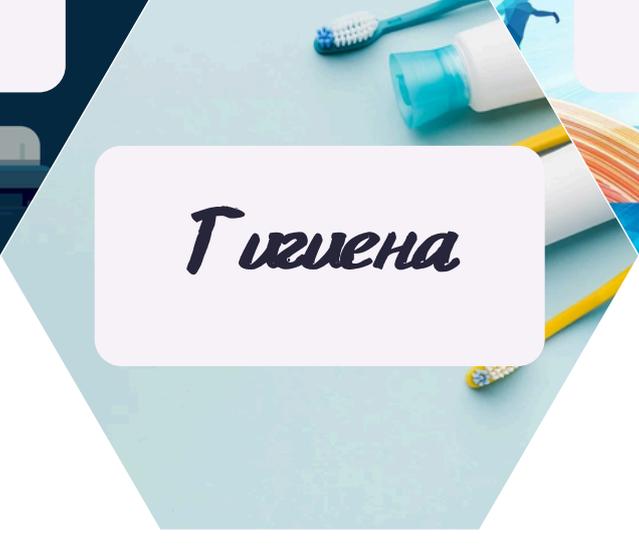
Здоровый
образ жизни



Сон



Спорт



Гигиена