



Что такое ЗОЖ?

- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- Это правильное питание; Занятие физкультурой и спортом; Правильное распределение режима дня; Закаливание; Личная гигиена; Отказ от вредных привычек

