



## Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

- 1. Режим дня
- 2. Правильное питание
- 3. Необходимое количество воды в день.
- 4. Занятия спортом
- 5. Отказ от вредных привычек
- 6. Соблюдение правил личной гигиены

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?