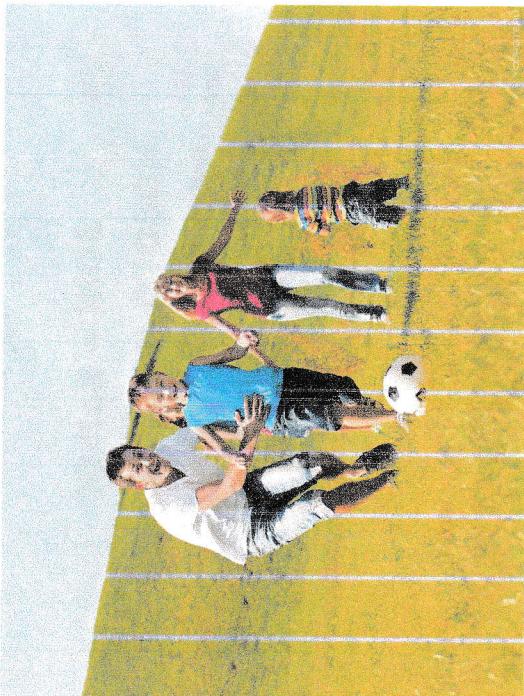




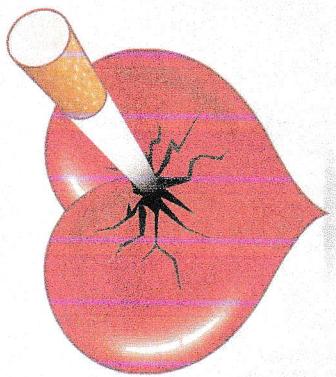
### Курение и ваше сердце:

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.



### Курение и Ваш внешний вид:

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг.



## Здоровый Образ жизни

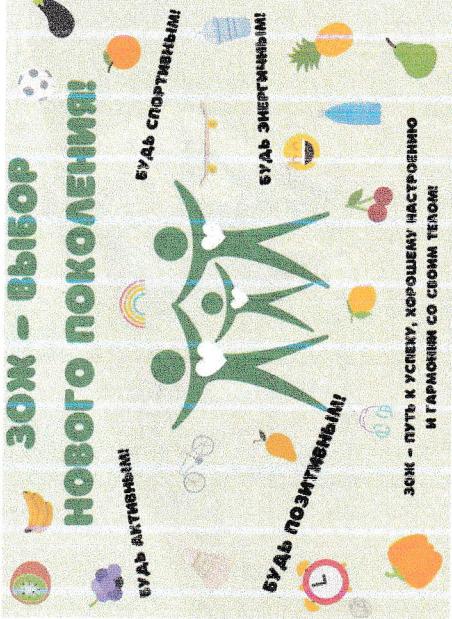
**Здоровье** обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

### ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.

При правильном и строго соблюдающем режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

### ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



### Спорт – это жизнь!

Спорт сам по себе - отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только укрепится физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Вы будете готовы физически и психологически к подвигам в вашей жизни.



### ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи по укреплению здоровья.