

Факторы здорового образа ЖИЗНИ



- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Личная гигиена
- Регулярное прохождение мед. осмотров
- Экологически грамотное поведение
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Безопасное поведение