

# «Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.

Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.

