**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, обязательно найти подходящий способ двигательной активности;
* Не переедать и не голодать; питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ;
* Доброжелательно относиться к людям;
* Ежедневно заниматься закаливанием своего организма;
* Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков;
* Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.