

Основные составляющие здорового образа жизни:



Соблюдение правил
личной гигиены



Позитивное
отношение к жизни



Владение навыками
самопомощи и самоконтроля



Регулярная двигательная
активность



Отказ от вредных
привычек



Режим труда и
отдыха



Рациональное питание



Здоровое сексуальное
поведение

