

**МЫ ЗА:**

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Занятие спортом
- Выход на природу
- Культурный досуг



**НЕТРЕВОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

**С ЕДОЙ (И С СОБОЙ)**

Осознай свои истинные потребности в питании

МАРИЯ КАРДАКОВА МИОО

БРЕТТ БЛОУМЕНТАЛЬ

ГОД, ПРОЖИТЫЙ ПРАВИЛЬНО

52 ШАГА

К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2L

дальнина

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 29 ЯЗЫКОВ

МАЙКЛ ПОЛЛАН

**В ЗАЩИТУ ЕДЫ**

МАНИФЕСТ ЕДОКА

ЕШЬТЕ ЕДУ НЕ СЛИШКОМ МНОГО В ОСНОВНОМ РАСТЕНИЯ

Книги о здоровой еде

ВЕЕНА ТЕЛЕСМАНКА

**ЕДА Я ♥ ТЕБЯ**

БУДЬ В КУРСЕ  
БУДЬ В ТОНУСЕ  
БУДЬ СОБОЙ

**ЙОГА, Я ♥ ТЕБЯ**

Ребекка Раксон

ЧИТАЙ ♥ ПРАКТИКУЙ ♥ БУДЬ СОБОЙ



**Образ жизни - только здоровый!**

*Включите в  
свой рацион  
фрукты,  
овощи и злаки*

*Занимайтесь  
спортом  
каждый день*

*Спите не  
менее 8 часов*

*Ходите за  
покупками  
пешком*

*Не  
огорчайтесь  
по пустякам*



Я  ЗОЖ



*Пейте больше  
воды*

*Соблюдайте  
режим труда  
и отдыха*

*Откажитесь  
от вредных  
привычек*

*Избегайте  
стрессовых  
ситуаций*

*Следите за  
уровнем  
сахара и  
холестерина в  
крови*