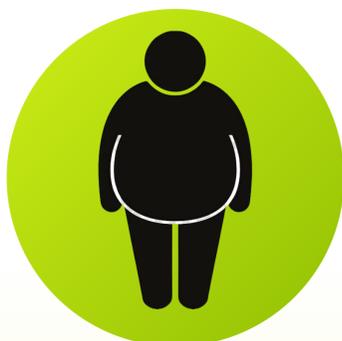


ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

ОЖИРЕНИЯ



ИНСУЛЬТА



ГИПЕРТОНИИ



ИНФАРКТА



ДЕПРЕССИИ



ЗАДУМАЙСЯ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!

БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!

- **ПРОХОДИ 8-10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ**
- **ОТКАЖИСЬ ОТ ЛИФТА**
- **ТРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**