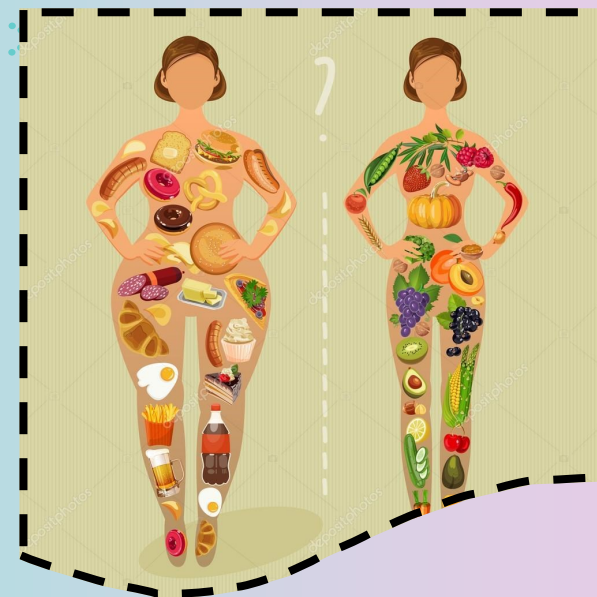


## Здоровый образ жизни — легко!

*Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Эта дата призвана напомнить, что вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Попробуйте, вам понравится!*



Ешьте только качественную еду и старайтесь не экономить на питании. Еда — это основа здоровой и долгой жизни.



Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, и для многих он ассоциируется только с запретами. На самом деле здоровый образ жизни не предполагает жертв, а наоборот — оборачивается приобретёнными годами жизни и хорошим самочувствием. Специально ко Всемирному дню здоровья мы собрали простые советы, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

