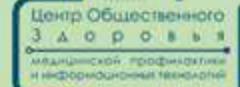


КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ АКТИВНОЙ



**Делайте по утрам
зарядку**





Запишитесь в спортзал или бассейн





Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий



**Больше ходите
пешком**



Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий



**Больше пользуйтесь
лестницей, чем
лифтом**



Центр Общественного
Здравья
медицинской профилактики
и информационных технологий



**В обед не сидите на
работе –
прогуляйтесь!**



Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий

**Найдите активное
увлечение**