

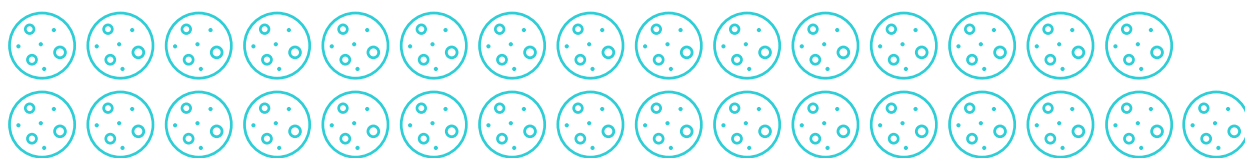
ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ЗОЖ

БУДЬ ЗДОРОВ

Соблюдая простые принципы здорового образа жизни, ты сможешь укрепить физическую форму, улучшить эмоциональное состояние, подружиться со своим организмом и полюбить полезные продукты.

В течение месяца формируй пять первых базовых здоровых привычек и отмечай дни, которые провел с пользой для себя.

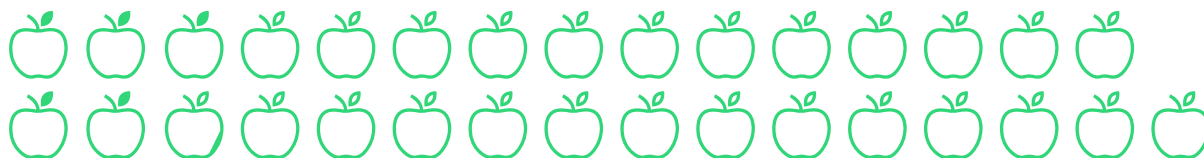
СОН 7-8 ЧАСОВ



10 000 ШАГОВ



500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



8 СТАКАНОВ ВОДЫ



10 СТРАНИЦ КНИГИ

