



ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК



Начинаю день
с улыбки
и позитивного
настроя

Делаю
по утрам
зарядку

Планирую
свой
день



Питаюсь
сбалан-
сированно

Пью
достаточно
воды

Ем
каждый день
500 граммов
овощей
и фруктов



Гуляю
минимум
30 минут
в день

Убираю
гаджеты
за час
до сна

Сплю
ночью
7—8 часов



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни [TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

