

## Zasady zdrowego stylu życia

1. Prawidłowe żywienie.
2. Aktywność ruchowa.
3. Wypoczynek czynny i bierny.
4. Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie.
5. Brak nałogów.
6. Higiena osobista.
7. Odpowiedni ubiór.

