



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ)



**Взаимопонимание в семье**



**Сбалансированное питание**



**Достаточная физическая и умственная нагрузка**



**Гармоничные отношения с окружающими людьми**



**Баланс труда и отдыха**



**Присутствие эмоциональной разрядки (хобби, общение)**



**Полноценный сон – 8 часов в прохладной комнате**



**Любимая работа**

**Закаливание**



**Позитивное мышление**

**Жизнь без алкоголя, курения, наркотиков**

**Личная гигиена**



ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР

