\*\*\*Уж коль сегодня не доел,
Считай, что ты – наелся!
Случаясь, насытиться успел,
То переел известно!

Вдруг переел, аж еле дышишь,
Пусть трапеза и сладенька,
Тот голос из веков услышишь -
«Вы отправились, батенько».

**\*\*\***
Пейте воду ключевую,
Чтоб иметь семью живую.
Ешьте ягоды лесные,
А не чипсы покупные
Ешьте овощи и фрукты.
Не будьте похожи на сухофрукты.
Будем кушать вкусный хлеб
А фаст-фуду скажем нет.

**\*\*\***Надо кушать много каши
Пить кефир и простоквашу
И не забывай про супчик
Будешь ты здоров голубчик

**\*\*\***«ЗОЖ» - сила! Алкоголь - могила!
Здоровой образ жизни – залог крепкого здоровья, подлинного счастья и повсеместного успеха.Здоровый образ жизни – выбор сильных.

**\*\*\***Чтобы гриппа не бояться
Надо правильно питаться.
Чтобы гриппа не бояться,
Надо спортом заниматься.

\*\*\*

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

\*\*\*
По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов

\*\*\*

Здоровый образ жизни.
Удача и успех.
Здоровый образ жизни
Моя это судьба!
Здоровый образ жизни
Счастливым будешь ты!

\*\*\*

 Я купаюсь, обливаюсь
Ясно всем, что закаляюсь
Я отбросил много бед
Укрепить иммунитет.

\*\*\*

Мясо овощи и фрукты –
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай, всегда,
Это вредная еда.

\*\*\*

Здоровое питание - основа процветания!
Спортом занимайся, здоровой пищей питайся.