

4 правила, чтобы поддерживать в норме своё сердце



Заниматься спортом лучше всего на свежем воздухе.



Не волноваться по пустякам, лучше всего вести размеренный образ жизни.



Не пить, не курить, не бывать в местах, где много курят.



Побольше есть свежих овощей, фруктов, а также продуктов с минимальным количеством жиров.

МБДОУ № 12

Старшая группа «Подсолнушки»



Как сохранить сердце здоровым

Буклет для родителей

Ответственная за выпуск – воспитатель Величко Т.В.