

# Хочешь быть молодым и здоровым?



## Если ДА, то:

- **имей на всё свою собственную точку зрения: осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто плывёт по течению;**
- **движение это жизнь! Больше двигайся, не важно, что это будет – утренняя зарядка, танцы или регулярное посещение спортзала – это пойдёт только на пользу твоему организму;**
- **тренируй свой мозг, повышай и развивай свои умственные способности: разгадывай кроссворды, играй в интеллектуальные игры, учи иностранные языки. Заставляй работать свой мозг.**
- **общайся и дружи: любовь и дружба составляют неотъемлемую часть полноценной человеческой жизни.**



**ПОМНИ: КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМ  
ВЫБИРАЕТ СВОЁ ЗАВТРА!**

**Ты молод, а это значит, что у тебя впереди  
большая жизнь.**

**Не вырони из рук своё будущее!**