

Малки крачки към здравословен начин на живот:

Съществуват четири основни външни фактора, които увеличават риска от влошаване на здравето. „Основните четири“ причини са: нездравословно хранене, тютюнопушене, липса на физическа активност и злоупотреба с алкохол.



*Поддържайте здравословно телесно тегло без големи колебания в килограмите;
Хранете се рационално и балансирано- яжте повече плодове и зеленчуци;
Намалете консумацията на готварска сол;
Не консумирайте алкохол.*



ИЗДАВА КЛУБ „БИОЛОГИЯТА – ПЪТ КЪМ МОЯТА ПРОФЕСИЯ“



Изучавайки храносмилателната система, учениците от клуба знаят как да се хранят здравословно!



Проектът се реализира с финансовата подкрепа на ЦОИДУЕМ



“ЗАЕДНО НА СТАРТА”

Проект по договор .№БС-33.14-1-043/29.09.2015г..
По Приоритет 1 «Осигуряване на равен достъп до качествено образование на децата и учениците от етническите малцинства»

Здравословен начин на живот при младите хора



Ние спортуваме и се храним здравословно. Бъдете като нас!

