

# КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ АКТИВНОЙ





**Делайте по утрам  
зарядку**







**Запишитесь в спортзал или бассейн**







**Больше ходите  
пешком**





**Больше пользуйтесь  
лестницей, чем  
лифтом**





**В обед не сидите на  
работе –  
прогуляйтесь!**





**Найдите активное  
увлечение**