

# Секреты активного долголетия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ПРОФИЛАКТИКА  
(диспансеризация, профосмотры)

СООТНОШЕНИЕ ТРУДА И  
ОТДЫХА

ДЕЛО ПО ДУШЕ

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ  
(общение с друзьями, встречи, путешествия и т.д.)

НЕТ СТРЕССАМ И ДЕПРЕССИИ!