

Важные дела

Чтобы не забыть

Каждый день

- Чистить зубы утром и вечером
- Пройти 10 тыс. шагов
- Съесть 5 овощей и фруктов
- Спать 7-9 часов
- Планы на завтра

Каждый год

- Пройти диспансеризацию
- Съездить в отпуск
- Помыть окна
- Сдать нормы ГТО
- Итоги года

Каждую неделю

- Поесть рыбу
- Постирать
- Влажная уборка помещения
- Сходить на 2 тренировки
- Выучить новое слово

Всю жизнь

- Жить и радоваться
- Курить 0 сигарет/вейпов
- Быть трезвым
- Есть меньше сладкого
- Есть меньше соленого

Каждый месяц

- Съездить за город
- Сделать доброе дело
- Прочитать книгу
- Купить продукты на месяц
- Итоги месяца



**Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики**