

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ:



ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!

ПОМНИ, что «Сила сохраняется в труде, здоровье - в режиме»

Принимай пищу не реже 3-х раз в день.

Для твоего здоровья полезны: свежие фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные продукты.

Обязательно пей молоко, кефир, простоквашу.

Ешь творог, сыр, сметану.

В них содержатся необходимые для тебя витамины: А, В, С, Е, РР

ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

НЕ кури

НЕ принимай алкогольные напитки и наркотики

НЕ садись за стол с грязными руками

НЕ пользуйся чужими: губной помадой, сигаретами, ложками, тарелками, полотенцем, носовым платком, кружками, вилками и другими предметами

