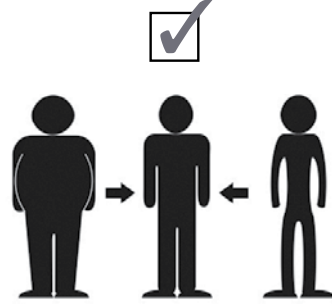

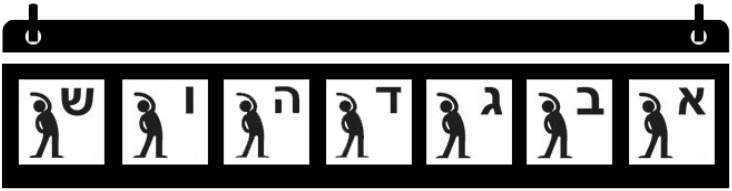
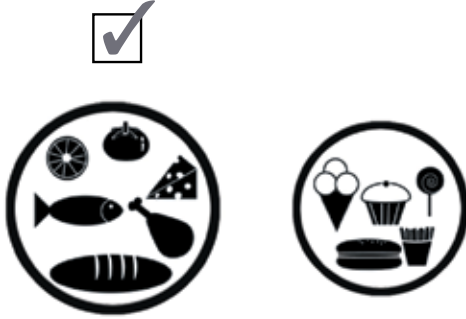







# עשרה כללים לאורח חיים בריא

## איך נשמור על הבריאות שלנו?

<p>2. חשוב לשמור על משקל תקין                  (לא להיות שמן מדי או רזה מדי)</p> 	<p>1. חשוב ללכת לבדיקה אצל רופא</p> 
<p>4. חשוב לעשות ספורט כל יום</p> 	<p>3. חשוב לאכול אוכל בריא</p> 
<p>6. חשוב לשמור על הניקיון של הגוף ושל הסביבה</p> 	<p>5. חשוב לשתות לפחות 8 כוסות מים בכל יום</p> 
<p>8. כשיוצאים לשמש, חשוב להשתמש בכובע ובקרם הגנה</p> 	<p>7. חשוב לישון לפחות 6 או 7 שעות בלילה</p> 
<p>10. רצוי מאוד לא לעשן ולא לשתות אלכוהול!</p> 	<p>9. חשוב לא לשתות הרבה קפה</p> 