

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЛЕВИ

СЕМЬ УСЛОВИЙ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА:

- 1. ПРОСТАЯ ПИЩА В УМЕРЕННОМ РАЗНООБРАЗИИ (ОВОЩИ, ХЛЕБ, КАШИ, МОЛОКО, ПРОСТОКВАША И Т.Д.) И БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ.**
- 2. СВЕЖИЙ ВОЗДУХ (ПРОВОДИТЬ НА УЛИЦЕ НЕ МЕНЕЕ 4-Х ЧАСОВ В СУТКИ).**
- 3. НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ В ДВИЖЕНИИ, ПУСТЬ РЕЗВИТЬСЯ МАЛЫШ ВВОЛЮ. УТОМЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.**
- 4. ВОДА И ЗАКАЛИВАНИЕ ПРИ ПОНИЖЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ДРУЖИТЬ С ХОЛОДОМ, СЫРОЙ ЗЕМЛЁЙ, ДОЖДЕМ, СНЕГОМ И СВЕЖИМ ВЕТРОМ. ПУСТЬ БЕГАЕТ ГОЛЫШОМ И БОСИКОМ ПРИ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТИ.**
- 5. СПОКОЙСТВИЕ.**
- 6. МИНУС СКУКА.**
- 7. ЛЮБОВЬ.**



**«ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ –
НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЛ,**

**ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ – МНОГО
ПОТЕРЯЛ,**

**ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ – ВСЁ
ПОТЕРЯЛ»**