



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Любить себя — это...





**Любить себя** — это заботиться о здоровье,  
не заниматься самолечением и проходить  
профилактические осмотры





**Любить себя** — это находить время  
для регулярных занятий спортом





**Любить себя** — это питаться правильно,  
включить в рацион овощи, фрукты и зелень,  
пить достаточное количество воды





Любить себя — это награждать себя  
даже за маленькие достижения





Любить себя — это быть внимательным к сигналам организма, слушать себя и своё тело, вовремя обращаться к врачу





Любить себя — это для сохранения  
ментального здоровья общаться  
с людьми, которые приносят  
в вашу жизнь позитивные эмоции





• Любить себя — это уделять  
время как труду, так и отдыху







Любовь к себе —  
это путь к здоровью

