

养生的艺术

健康饮食

少吃麦当劳，
少浪费！

要吃
绿色食品
不要吃化学的东西



多吃本地的季节菜



多做运动少看电视











不要吃油的

不要吃甜的

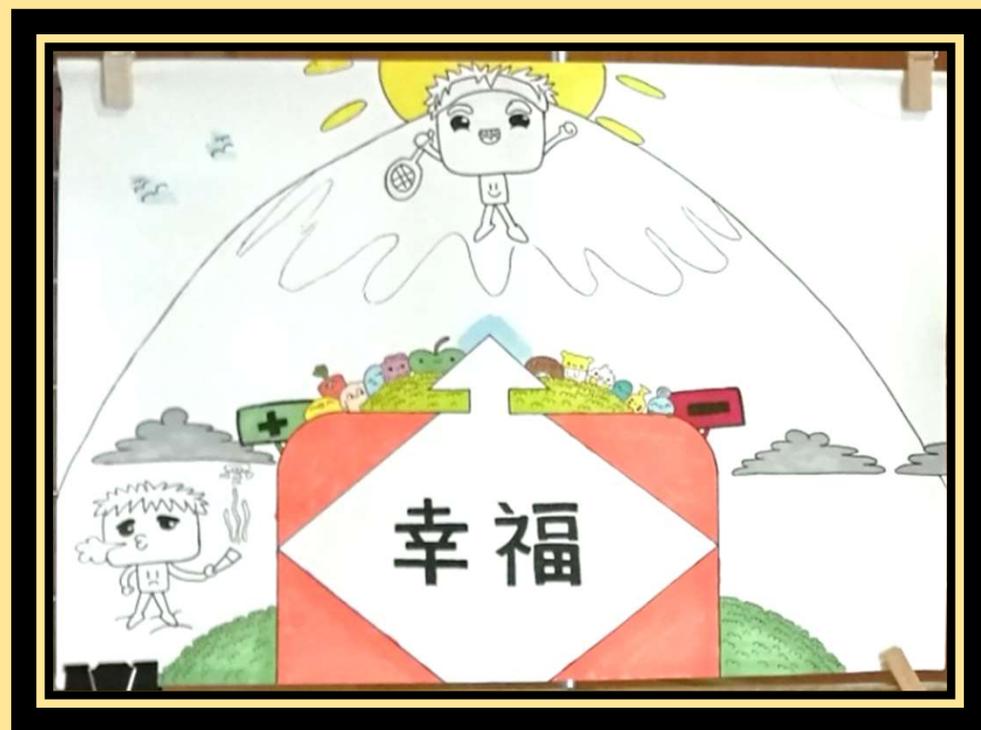
不要吃咸的



早起早睡
对身体好



要做运动







多吃蔬菜少吃肉

要喝很多水不要喝甜饮料

多运动少玩游戏

早睡觉对身体好

不吸烟有益健康