



# ИДЕИ ДЛЯ ВЕСЕЛЫХ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ



ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО



НАКАНУНЕ  
ПОСТАРАЙТЕСЬ  
ОТДОХНУТЬ И ВЫСПАТЬСЯ

ЭТО СНИЗИТ ЖЕЛАНИЕ  
БЫСТРО РАССЛАБИТЬСЯ  
С ПОМОЩЬЮ АЛКОГОЛЯ



 **8 800 300 0 200**  
**TAKZDOROVU.RU**



**ПОИГРАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ  
В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ**

ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО



РАЗНООБРАЗЬТЕ  
НА ВАШЕМ СТОЛЕ  
ВЫБОР  
БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ  
НАПИТКОВ  
(СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ)





**ЗИМНИЙ ЛЕС ПРЕКРАСЕН.  
ПРОГУЛЯЙТЕСЬ  
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

# ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ НА НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ:

- УЙТИ ОТ ЗАСТОЛЬЯ
- ПОСВЯТИТЬ ВРЕМЯ БЛИЗКИМ С ПОЛЬЗОЙ  
ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- ПОВЫСИТЬ ГРАДУС ВЕСЕЛЬЯ БЕЗ АЛКОГОЛЯ





ЗАПЛАНИРУЙТЕ  
ПРАЗДНИК,  
А НЕ ЗАСТОЛЬЕ

ПРОДУМАЙТЕ ПРАЗДНИЧНУЮ  
ПРОГРАММУ, КОТОРАЯ  
БУДЕТ ТРЕБОВАТЬ  
АКТИВНОГО УЧАСТИЯ



ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО



**ЗИМНИЕ СНЕЖНЫЕ ЗАБАВЫ!  
ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ?!**



**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ  
ПРАЗДНИКАМИ  
С ТРЕЗВОЙ ГОЛОВОЙ!**



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ИЗБЕГАЙТЕ  
ПЕРЕЕДАНИЯ ПРОДУКТОВ,  
ДАЮЩИХ ЛИШНЮЮ  
НАГРУЗКУ НА ПЕЧЕНЬ



ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО

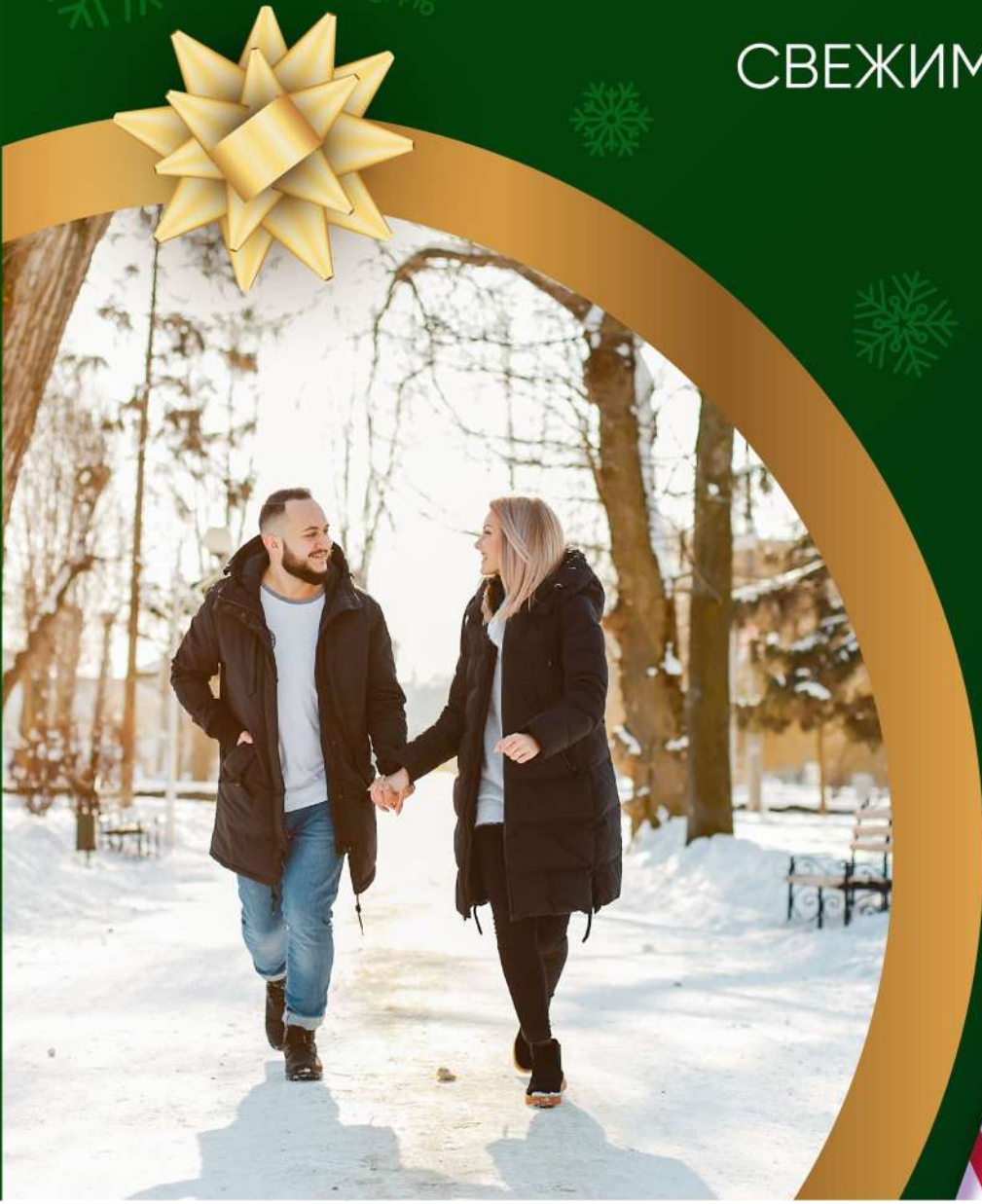


**ПРОКАТИТЕСЬ НА ЛЫЖАХ  
МОРОЗНЫМ ДЕНЬКОМ  
И ЗАРЯДИТЕСЬ  
ПОЗИТИВОМ НА ВЕСЬ ГОД**

ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО



БОЛЬШЕ  
ДВИГАЙТЕСЬ,  
ГУЛЯЙТЕ,  
ДЫШИТЕ  
СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ





**НАСЛАДИТЕСЬ ВСЕЙ  
ПРЕЛЕСТЬЮ ЗИМНЕГО КАТКА**



НЕ ПОКУПАЙТЕ  
НА ПРАЗДНИЧНЫЙ  
СТОЛ ДЕТСКОЕ  
ШАМПАНСКОЕ

ИМИТАЦИЯ АЛКОГОЛЯ,  
ПОНИЖАЯ ПОРОГ  
РОДИТЕЛЬСКОГО ЗАПРЕТА,  
ПО СУТИ, ЯВЛЯЕТСЯ  
ПРОПАГАНДОЙ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ



ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО



**УСТРОЙТЕ  
ДОМАШНИЙ КИНОТЕАТР.  
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ ПОДАРИТ  
УЮТ И УМИРОТВОРЕНИЕ**



**ЛЕДЯНКИ, САНКИ, СНЕГОКАТЫ  
И ТЮБИНГИ ПРИНЕСУТ  
МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ.  
ТОЛЬКО НЕ ЗАБУДЬТЕ  
ПРО ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ!**



**НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ –**  
ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ  
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ