

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ОТ ПРОСТУДЫ:

- 1 столовая ложка - меда
- 1 столовая ложка - малинового варенья
- 1 столовая ложка - водки
- 1 столовая ложка - сока лимона
- 1 столовая ложка - клюквы

Залить 0,5 стакана горячей воды и выпить перед сном, лежа в постели.

НАПИТОК БОДРОСТИ

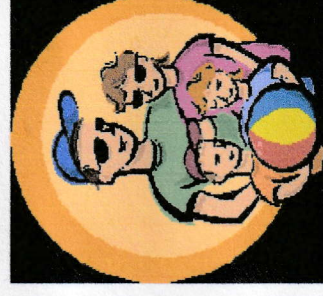
(рецепт Юлии Чапаловой):

- 1 столовая ложка - меда
- 1 столовая ложка - лимонного сока
- 15-20 капель - элеутерококка.

Развести в стакане теплой воды. Принимать утром.

Этот напиток снимает состояние усталости, повышает работоспособность, улучшает внимание, активизирует иммунную систему.

« Роль семьи в создании
здоровьесберегающей
среды и воспитание у детей
привычки к ЗОЖ »



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 11»

Г. Торжок ул. Луначарского д. 134 А

Тел. (48251) 5-59-48

Черникова Ама Николаевна