

# На старт. Внимание. Марш! Ready, Set, Go

# 5

Съедайте ежедневно не менее 5 фруктов и овощей

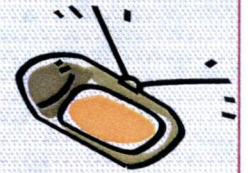
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



# 2

Сократите время у телевизора до 2 часов в день

Limit screen time to 2 hours a day



# 1

Занимайтесь физическими упражнениями не менее 1 часа в день

Get at least 1 hour of exercise a day



# 0

Никаких газированных напитков и соков

No regular soda or juices

