圈出健康的生活方式。

1. 早睡早起
2. 远离烟酒
3. 多运动
4. 不挑食
5. 坐姿正确
6. 远离毒品
7. 饮食均衡
8. 足够的睡眠

早	品	毒	离	远	毒	食
均	睡	不	离	离	品	挑
衡	食	早	酒	烟	运	不
正	均	动	起	酒	动	运
确	运	食	确	正	姿	坐
多	挑	食	饮	早	起	姿
坐	足	够	的	睡	眠	早