

Саша и Антон еле-еле докатили до пит-стопа — грязь мешала колёсам крутиться и залепила водительское стекло.

— Быстрее помой меня, Ксюш, — взмолился гонщик. — Сегодня я обязан обогнать Антона!

— Тут важно подойти к делу тщательно, — ответила сестра-механик, поднося к машине шланг с водой. — Смотри, даже бензобак в грязи... А с грязным ездить нельзя — такие правила!

— Опять ты со своими п-р-р-р-авилами! — зарычал мальчик. — Вон, синий уже выезжает на трассу!





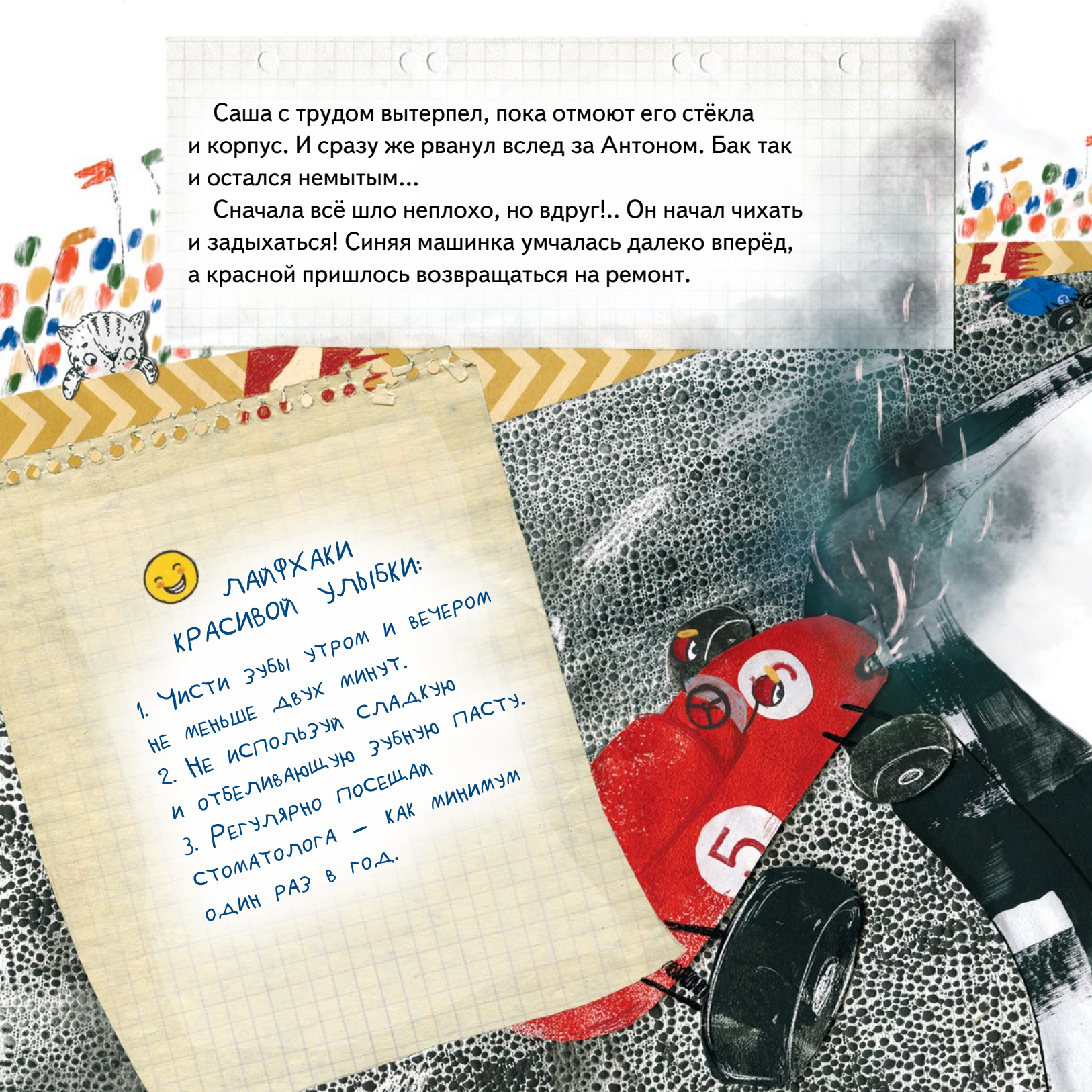
Саша с трудом вытерпел, пока отмоют его стёкла и корпус. И сразу же рванул вслед за Антоном. Бак так и остался невымытым...

Сначала всё шло неплохо, но вдруг!.. Он начал чихать и задыхаться! Синяя машинка умчалась далеко вперёд, а красной пришлось возвращаться на ремонт.



### ЛАЙФХАКИ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ:

1. ЧИСТИ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НЕ МЕНЬШЕ ДВУХ МИНУТ.
2. НЕ ИСПОЛЬЗУЙ СЛАДКУЮ И ОТБЕЛИВАЮЩУЮ ЗУБНУЮ ПАСТУ.
3. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙ СТОМАТОЛОГА — КАК МИНИМУМ ОДИН РАЗ В ГОД.





Оказалось, у Саши забился бензобак — туда попала грязь. Пришлось механику тщательно всё вычистить. Мальчик совсем сник, и Ксюша даже не стала ему говорить, что предупреждала.



— А давай тебя хорошенько заправим? — предложила она.

— Давай! Какая теперь разница?! Антон-то вон уже где... — грустно бибикнул Саша.

— Очень даже большая! Мы тебе сейчас только полезное топливо дадим. И разнообразное, и с витаминами!







После дозаправки красная машинка почувствовала, как у неё прибавляется сил.

— А может, конфетку? — попросил Санёк.

— После еды нельзя, помнишь? Взрыв будет!

— А лимонад? В Антона целые четыре бутылки залили! — мальчик заметил, что синяя машина, сделав круг, опять вернулась на пит-стоп.

— Сладкие напитки и вовсе вредны! — сказала строгий механик Ксюша. — Езжай быстрее!



### ЛАЙФХАКИ ЗДОРОВОЙ ЕДЫ:

1. Чем разнообразнее еда, тем лучше.

2. Регулярно пей воду и травяные чаи.

3. Фрукты и сладкие напитки — это сахар! Лакомиться ими лучше отдельно от основного приёма пищи.

4. Каши и другую сытную еду ешь в первой половине дня.

