

An illustration featuring five children of diverse ethnicities surrounding a large, stylized Earth globe. In the top left, a boy in a blue shirt holds a wicker basket filled with fresh vegetables like carrots, green beans, and tomatoes, along with fruit including apples and grapes. In the top right, a girl in a pink shirt and green backpack is drinking water from a clear plastic bottle. In the bottom left, a boy in a blue shirt is lifting two green dumbbells. In the bottom right, a girl in a white t-shirt and blue pants is jogging. In the center bottom, a girl in a pink shirt is holding a halved avocado and a red apple. The background consists of soft, white clouds against a light blue sky. The overall theme is health, fitness, and environmental care.

Наталия Королева

**Команда ЗОЖ: Приключения
начинаются!**

Наталия Королева

Команда ЗОЖ:
Приключения начинаются!

«Автор»

2026

Королева Н.

Команда ЗОЖ: Приключения начинаются! / Н. Королева —
«Автор», 2026

«Команда ЗОЖ» Книга 1. Приключения начинаются! Четверо друзей находят старую книгу с буквами «З.О.Ж.» и отправляются в первое путешествие по миру здорового образа жизни. Их ждут велопарк, весёлая зарядка, полезный поход на рынок и три секретных задания. Для детей 3–4 лет. Для детей 5–6 лет. Для детей 7 лет. Для чтения взрослыми детям.

© Королева Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Наталия Королева

Команда ЗОЖ: Приключения начинаются!

Глава

Сказка для маленьких спортсменов и их друзей

Кто живёт в этой книге

Макс — самый быстрый на велике.

Лиза — занимается гимнастикой.

Тим — любитель кулинарии и полезных перекусов.

Соня — та, кто всегда всё записывает и ничего не забывает.

Глава 1.

В одном обычном дворе жили обычные друзья.

Они любили бегать и прыгать, придумывать что-то новое. Каждый день у них случалось маленькое приключение. Но однажды случилось большое.

Они нашли старую книгу в школьной библиотеке. Книга была пыльной и потрёпанной и очень-очень таинственной. На обложке были написаны три загадочные буквы:

ЗОЖ

— Что это значит? — спросил Макс, вертя книгу в руках. Он даже заглянул под обложку, но там было только название.

— Может, это код? — предположила Соня. Она уже открыла свой блокнот и приготовилась записывать.

— Или имя супергероя? — добавил Тим. — Например, Защитник Очень Железный?

Но Лиза улыбнулась и сказала:

— Это не код. Это — **Здоровый Образ Жизни!**

Макс вздохнул:

— Звучит скучно.

— Только если не знать, что это значит на самом деле! — засмеялась Лиза. — Пойдёмте со мной — я покажу вам, что такое весёлый ЗОЖ!

И они пошли. А книга отправилась вместе с ними — в рюкзаке у Сони, потому что она ничего не выбрасывала просто так.

Глава 2.

На следующий день друзья собрались у велопарка. Солнце светило, птицы пели, а воздух был по летнему жарким.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.