

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Как можно больше двигаться
- Правильное, глубокое и спокойное дыхание
- Больше внимания уделять осанке
- Борьба с усталостью
- Нормальный сон 7-8 часов
- Правильное питание
- Хорошее настроение
- Соблюдение режима дня
- Психологическое равновесие
- Закаливание организма
- Больше положительных эмоций