

10 золотых правил здоровьесбережения



- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!

- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!
- Гоните прочь уныние и хандру!

