

СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ!



План действий, если ТВОЙ СТИЛЬ - здоровье:

ПИТАНИЕ

Нормализуй питание, исключи фастфуд, удели внимание фруктам и кисломолочным продуктам. Пей не менее 1,5 литров воды в день.

СПОРТ

Увеличь физические нагрузки, тренируй свое тело, будь в тонусе!

МЕДОСМОТР

Проходи его несколько раз в год. Будь в курсе состояния своего здоровья.

РЕЖИМ СНА

Спи не менее 8 часов, лись спать не позднее 22:00. За 2 часа до сна убери все гаджеты.

ОПТИМИЗМ И ЖИЗНЕЛЮБИЕ

Пожалуйста, не забывай о своем психологическом здоровье. От твоего морального состояния зависит многое! Просто живи и будь счастлив!

ТЫ ПРЕКРАСЕН ЧЕЛОВЕК!

Цени свою жизнь и заботься о своем здоровье.