



Чек-лист Здоровья ;)

- Питьевой режим
- Долго пережевывать и изб от перекусов(не менее 3-4ч перерыв между приемами)
- Скушать зубч чеснока или лука за обедом
- Прогуляться 30м пешком
желательно быстрым шагом
- Зарядка
- Обливания холод водой
- Брать тайм-аут в мыслях
- Огранич время в инете, перерывы кажд 30 м
прежде чем засесть за инет, поставь цель: что конкретно я хочу сделать, посмотреть, почитать, узнать и тп. Это поможет избежать бесцельного прожигания времени в инете, о котор. потом жалеем
- Лечь спать не позднее 22 ч
- Избегать вредностей
жареного, копченого, сильно соленого, обработанного мяса(колбаса, сосики пельмени и тп), сладостей, продуктов быстрого приготвл, газировок и др