



## Время позаботиться о своем здоровье

- Определить физическое и психическое состояние здоровья на данный момент
- Начать ложиться до 23:00 и спать 8-10 часов
- Проконсультироваться с врачом по поводу того, что беспокоит
- Сдать необходимые анализы и снова посетить врача
- Проверить зрение
- Пить 2 литра воды в день
- Убрать из своего рациона 5 вредных продуктов
- Сделать 10 массажей
- Записаться в спортивную секцию для регулярных занятий
- Делать зарядку или заниматься йогой раз в три дня в течение месяца