



Хорошие привычки на каждый день

Полезные привычки - залог здоровой и счастливой жизни. Но какие из них стоит приобрести в первую очередь? Давайте разберемся.

- Делать 10-минутную утреннюю зарядку
- Пить 1,5 - 2 литра воды в день
- Настраивать себя только на хорошее
- Медитировать
- Читать книги
- Следить за осанкой
- Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время
- Проветривать свою комнату
- Планировать день заранее