



Забота о здоровье

- ☐ **1.** Занимайся спортом регулярно
Занятия спортом дисциплинируют и помогают держать тело в форме
- ☐ **2.** Попробуй выработать режим сна
- ☐ **3.** Чаще ходи пешком
- ☐ **4.** Делай по утрам зарядку
- ☐ **5.** Пей витамины
- ☐ **6.** Периодически проверяй здоровье, посещая врачей
- ☐ **7.** Пей больше жидкости
- ☐ **8.** Не запивай еду
Лучше попей воды за 10 минут до приема пищи или после
- ☐ **9.** Ешь свежие фрукты и овощи
- ☐ **10.** Меньше проводи времени за гаджетами
- ☐ **11.** Следи за осанкой