

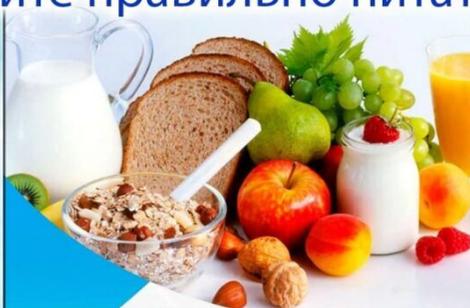
Позаботьтесь о себе!

24 июля - Международный дня заботы о себе. Заботы о себе в плане здоровья. Мы часто откладываем начало важных дел: на понедельник, на следующий месяц, на будущий год. День заботы о себе - повод начать заботиться о своем здоровье прямо сейчас!

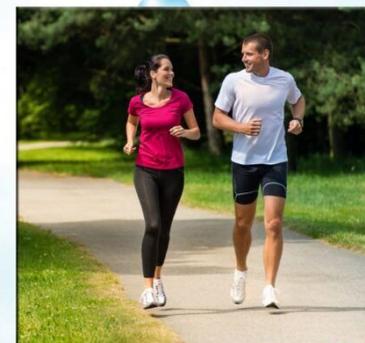
Составьте распорядок дня и следуйте ему!



Начните правильно питаться!



Займитесь физкультурой!



Ложитесь спать вовремя и высыпайтесь!



Соблюдайте режим труда и отдыха!



Откажитесь от вредных привычек!



Учитесь справляться со стрессом!



Начните закаляться!

