

Правила здорового образа жизни

	1. Занимайтесь физкультурой, стараясь проводить максимально много времени на свежем воздухе. 2. Имейте активный отдых. 3. Спите 7,5 часов в день, отдых часто лечит лучше любых лекарств. 4. Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения.
--	--

