Памятка 1. Никого не удивлю, сказав. занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин. в день. А если у вас нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться 2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление жира. 3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь 3 раза в день. 4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость. 5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины. 6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и тоже время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим. 7. Будьте психологически уравновешены . Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень –очень медленно. Так что находите везде положительные моменты. 8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ-теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться. 9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье. 10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения!