*Десять золотых правил здоровьесбережения:*

● Соблюдайте режим дня!

● Обращайте больше внимания на питание!

● Больше двигайтесь!

● Спите в прохладной комнате!

● Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

● Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

● Гоните прочь уныние и хандру!

● Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

● Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

● Желайте себе и окружающим только добра!