

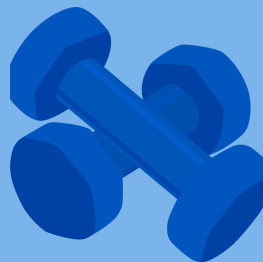
ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



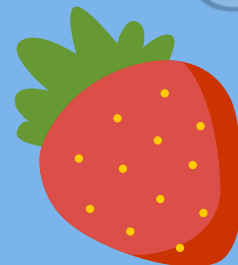
**Спите
7-8 часов**



**Пейте
2л. воды**



**Занимайтесь
по 30 мин.**



**Ешьте
полезную
еду**



**7000-10000
шагов**



**Потягивай-
тесь**



**Повторяйте
аффирмации**



**Дышите
свежим
воздухом**



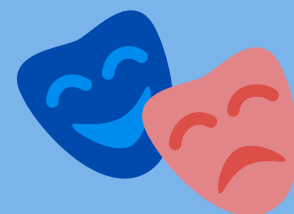
**Практикуйте
благодарность**



**Делайте
перерывы**



**30 сек.
холодной
воды**



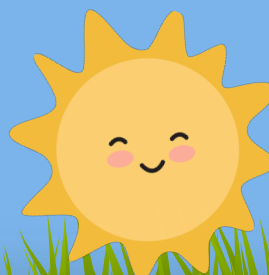
Развлекайтесь



**Ведите
дневник**



**Ограничивайте
экран**



**10 мин.
на солнце**

