



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

- Правильное питание
- Физические упражнения
- Употребление воды
- Солнечный свет
- Отдых
- Умеренность
- Духовность

Информационная перегрузка





Техногенные катастрофы

Последствия усталости



ОТДЫХ





СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

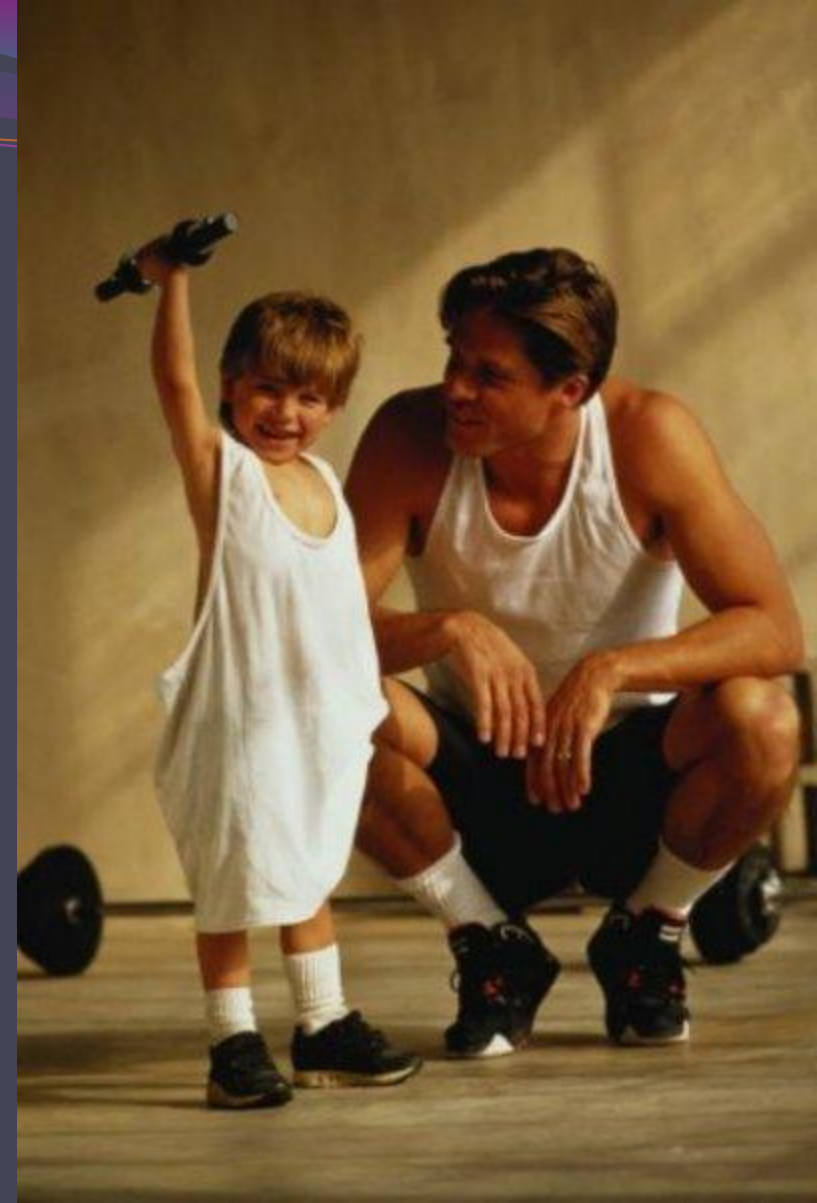


Бессонница





Больше физических движений



Установите время отбоя



Не наедайтесь на ночь



Не спите вечером



Избегайте возбуждающих средств





І Прогулювайтесь перед СНОМ





Примите теплую ванну

Учитесь расслабляться





Создайте тишину

Можно считать овец. Но не проценты в банке



Дневной сон



Отпуск



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Старайтесь больше спать





Будьте здоровы!

