



1. Высыпайтесь



2. Питайтесь правильно



3. Больше двигайтесь



4. Ведите здоровый образ жизни



5. Проводите больше времени с близкими людьми



6. Не забывайте о хобби



7. Соблюдайте режим дня



8. Избегайте стрессовых ситуаций