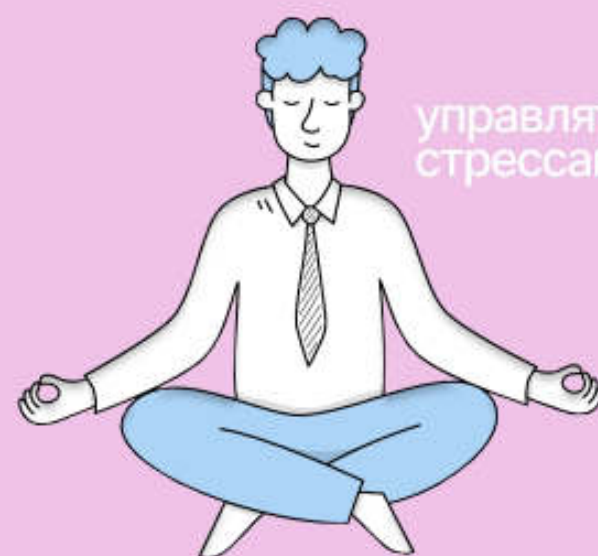




кушать
правильно

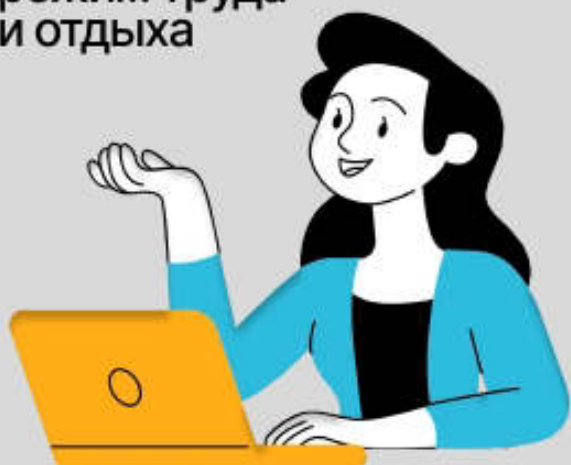


больше
двигаться



управлять
стрессами

соблюдать
режим труда
и отдыха



**ОСНОВЫ
ЗОЖ**



отказаться
от вредных
привычек

соблюдать
правила личной
гигиены



делать
зарядку



укреплять
иммунитет