ЗОЖ


Физическая активность
Движение и спорт
Правильное питание
Полезная еда
Здоровье
Полноценный сон
7-8 часов сна
Отказ от вредных привычек
Нет курению и алкоголю
Психологическое равновесие
Позитивный настрой
Режим дня и отдых
Труд и расслабление