

1. Почаще выходите на прогулки. 2. Спите столько, сколько требуется для восстановления. 3. Чаще общайтесь с людьми, ведущими активный образ жизни. 4. Занимайтесь спортом. 5. Выберите те упражнения, которыми вы наслаждаетесь. 6. Тренируйте разные части тела. 7. Ешьте бо