

# Физические нагрузки и позитивный настрой – вот базис, на который можно строить здание своего физического и душевного здоровья!

- Полноценный сон, не менее трети человеческой жизни должен быть сон;
- Ежедневно увеличивайте свои физические нагрузки;
- Выполняйте упражнения в максимально возможном темпе;
- Совершайте ежедневные пробежки минимум 2 км. в день за 12 мин. Пульс не должен быть более 120 ударов в минуту;
- Не переедайте. Организму не нужен лишний вес;
- Прекратите убивать свое здоровье ленью, табаком и алкоголем.

