**Движение — жизнь!**   
Старайся двигаться как можно больше.  
Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у тебя и на это нет времени, то совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.

**Соблюдай режим дня!**   
Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

**Нормальный сон для человека — 7-8 часов.**   
Если ты спишь меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.

**Закаливай свой организм.**   
Лучше всего помогает контрастный душ — теплая и прохладная водичка. Не только полезно,   
но и помогает проснуться.

**Ты то, что ты ешь...**   
Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода — источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.

**Почаще гуляй в парке**, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

Старайся чаще **слушать любимую весёлую музыку** — это лучшее лекарство от плохого настроения!

И конечно **не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками**. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

**Творите добро!**   
Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.