Советы для тех, кто хочет вести
*здоровый образ жизни и*
прожить долгую жизнь:

* берегите *здоровье* с юных лет;
* будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны;
* не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
* делайте зарядку, активно отдыхайте, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
* спите не менее 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
* не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
* обязательно имейте  свои увлечения, они помогают расслабиться и сделают жизнь разнообразной.

Советы для тех, кто хочет вести
*здоровый образ жизни и*
прожить долгую жизнь:

* берегите *здоровье* с юных лет;
* будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны;
* не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
* делайте зарядку, активно отдыхайте, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
* спите не менее 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
* не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
* обязательно имейте  свои увлечения, они помогают расслабиться и сделают жизнь разнообразной.