



Отдых и правильный сон

Удобный матрас
Сон (8 часов)

Чередование работы с отдыхом

Последствия

- Сложность с концентрацией на чем-либо

Ошибки

Стресс

Занятие спортом

Разминка (разогрев)

Фитнес

Утренняя зарядка

Растяжка

Велосипед

Беговая дорожка

Правильное питание

Овощи

Витамины

Фрукты

Злаковые

A

C

E

Яблоки и груши

Бананы

Цитрусовые

Стресс

Работа

Учеба

Отношения с семьей

Раздражительность

Тревожность

Головная боль

Последствия

Депрессия

Релаксация

Прогулки

Спорт

Друзья

Хобби

Диагностика

Медицинское обслуживание

Лечение