

5 простих порад для здорового способу життя

Здоров'я — це найбільший капітал кожної людини. Дотримуючись кількох простих правил, ви зможете почуватися енергійніше та продуктивніше.

- 1. Правильне харчування** — більше овочів, фруктів та води, менше фастфуду.
- 2. Сон** — не менше 7–8 годин на добу для відновлення організму.
- 3. Рух** — щоденні прогулянки чи легкі вправи тримають тіло у тонусі.
- 4. Відмова від шкідливих звичок** — алкоголь і сигарети крадуть енергію.
- 5. Позитивне мислення** — гарний настрій зміцнює імунітет і допомагає долати стрес.

Дотримуючись цих простих кроків, ви вже сьогодні можете зробити своє життя здоровішим і щасливішим.