



БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

СОСТАВЬТЕ СПИСОК МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ, РАССЛАБИТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ. ОТМЕТЬТЕ В СВОЕМ КАЛЕНДАРЕ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, КОГДА ВЫ ОТЛОЖИТЕ СВОИ СМАРТФОНЫ И ЗАЙМЕТЕСЬ КАКИМ-ЛИБО ЗАНЯТИЕМ ИЗ ЭТОГО СПИСКА (НАПРИМЕР РАСТЯЖКА, ДЫХАНИЕ, БЕЗДЕЛИЕ, ЧТЕНИЕ, ПОИСКИ ПРИЗНАКОВ ВЕСНЫ).

**ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИТАМИНЫ
ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ И
ПОСМОТРИ РЕКОМЕНДАЦИИ НА
peaasi.ee**



peaasi.ee

TERVISEKASSA