

День великолепен для тех, то решил окончательно заняться своим здоровьем. Чрезмерные физические нагрузки и усердные профилактические процедуры тебе пока противопоказаны. В остальном - старайся поддерживать организм в тонусе. Вечерние пробежки, или даже прогулки пойдут твоему организму на пользу. ...