

Как бы ты ни проводила этот выходной – постарайся воздержаться от употребления чрезмерного количества пищи и напитков. Лучше и полезнее заняться своим здоровьем прямо сейчас. И начать с приема легких продуктов или диеты. Также очень показаны всевозможные водные процедуры – купание, плавание, ванна, контрастный душ. ...