

В первой половине дня старайся не нагружать позвоночник. Тебе стоит начать упражнения для укрепления мышечного корсета спины. Во второй половине дня могут возникнуть проблемы в общении со старшим поколением семьи. Будь сдержанной и спокойной, чтобы не накалять ситуацию. Вечером займись наведением порядка в своем гардеробе. ... В первой половине дня старайся не нагружать позвоночник. Тебе стоит начать упражнения для укрепления мышечного корсета спины. Во второй половине дня могут возникнуть проблемы в общении со старшим поколением семьи. Будь сдержанной и спокойной, чтобы не накалять ситуацию. Вечером займись наведением порядка в своем гардеробе. ...