

Сегодня очень полезны всевозможные мероприятия, которые успокаивают и расслабляют – массажи, особенно релаксирующие, прогулки, чтение хорошей литературы или просмотр доброго фильма. Не забывай о правильном и чистом дыхании – это основа нашего здорового существования. Вечером продолжи в том же духе – приятное чтение, музыка, умный и душевный фильм. ...

Сегодня очень полезны всевозможные мероприятия, которые успокаивают и расслабляют – массажи, особенно релаксирующие, прогулки, чтение хорошей литературы или просмотр доброго фильма. Не забывай о правильном и чистом дыхании – это основа нашего здорового существования. Вечером продолжи в том же духе – приятное чтение, музыка, умный и душевный фильм. ...