

Сегодня лучше всего направить энергию на занятия, которые требуют усилий, спокойной обстановки и не зависят от других. Ставьте перед собой небольшие цели, чтобы иметь возможность довести начатое до конца. Для улучшения самочувствия полезны небольшие физические нагрузки, зарядка. В питании лучше не переедать и не употреблять пищу и напитки, раздражающие желудок. ... Сегодня лучше всего направить энергию на занятия, которые требуют усилий, спокойной обстановки и не зависят от других. Ставьте перед собой небольшие цели, чтобы иметь возможность довести начатое до конца. Для улучшения самочувствия полезны небольшие физические нагрузки, зарядка. В питании лучше не переедать и не употреблять пищу и напитки, раздражающие желудок. ...