

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. ...