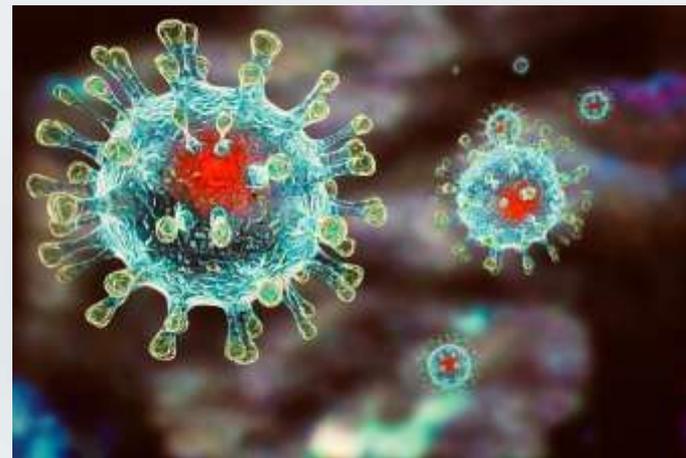




Режим самоизоляции

COVID-19 Что делать?





Самоизоляция поможет людям защититься от коронавируса и других заразных болезней, но может нанести вред здоровью из-за длительного вынужденного малоподвижного образа жизни.



Забота о здоровье

Прежде всего, при условии хорошего самочувствия, следует включить в распорядок дня физические упражнения. Это необходимо для того, чтобы держать организм в тонусе, улучшать кровообращение.



Здоровое питание

Соблюдайте простые рекомендации по здоровому питанию. Ешьте больше овощей и фруктов, не забывайте пить больше воды, воздержавшись от сладких напитков, сократите количество потребляемой соли, сахара и жиров.



Для любого человека самое
ценное – это его здоровье.
Читайте на здоровье!

Периодические издания о здоровье как никогда актуальны, находят своего читателя, поскольку дают ответы на такие вопросы: как сохранить молодость и природную красоту, улучшить свое здоровье, как хорошо себя чувствовать, что значит здоровый и активный образ жизни, диеты и правильное питание, секреты долголетия, здоровье тела и души, а также полезную информацию о том, как создать и сохранить гармоничные отношения в семье, на работе, в обществе; советы психологов и личный опыт известных людей. Примером этому служит журнал “Здоровье”.



Ежемесячный научно-популярный журнал о здоровье человека и способах сохранить молодость и красоту, освоить особенности здорового питания, грамотно растить детей, выстроить отношения. Выходит с 1955 года. Информация из первых рук от ведущих специалистов. Журнал поможет сохранить отношения с близкими, сориентироваться в современной медицине
Сайт: zdr.ru



Как перестроить свой привычный уклад жизни: учиться самодисциплине и организовать работу из дома, а также найти развлечения, не выходя из дома. Найти ответы можно на страницах различных периодических изданий. Примером этому служит газета “Комсомольская правда”.





“Комсомольская правда”

Советская и российская ежедневная общественно-политическая газета, а также интернет-издание, радиостанция и телеканал. Входят в издательский дом «Комсомольская правда». Главный редактор: Владимир Николаевич Сунгоркин
Дата основания: 13 марта 1925 г.
Сайт: kr.ru

Занимайтесь домашними делами, смотрите хорошее кино или просто высыпайтесь... Но самоизоляция продолжается, а вместе с ней и саморазвитие. Читайте самое актуальное и полезное на здоровье!

