



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Любить себя — это...



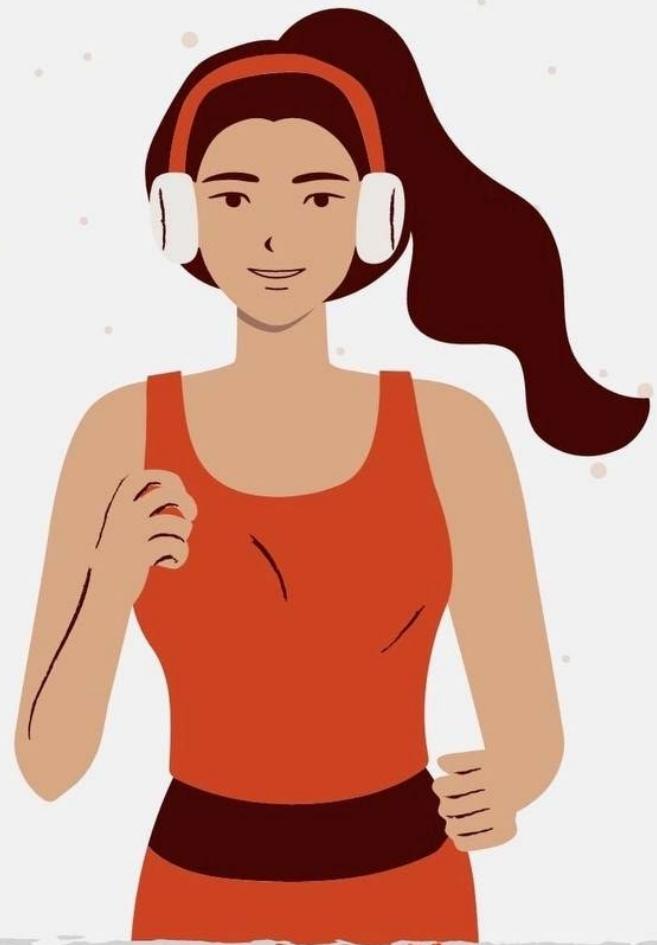


Любить себя — это заботиться о здоровье,
не заниматься самолечением и проходить
профилактические осмотры





Любить себя — это находить время
для регулярных занятий спортом





Любить себя — это питаться правильно,
включить в рацион овощи, фрукты и зелень,
пить достаточное количество воды





Любить себя — это награждать себя
даже за маленькие достижения





Любить себя — это быть внимательным
к сигналам организма, слушать себя
и своё тело, вовремя обращаться к врачу





Любить себя — это для сохранения
ментального здоровья общаться
с людьми, которые приносят
в вашу жизнь позитивные эмоции





Любить себя — это уделять
время как труду, так и отдыху





Любовь к себе —
это путь к здоровью

