

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<ol style="list-style-type: none"> 1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь. 2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни. 3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни. 4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни). 5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. 6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь. 2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче. 3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны. 4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным. 5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет. 6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).