

Забота о себе

Говорить о заботе о себе модно, но это действительно важно для вашего здоровья и благополучия. В этом месяце вы узнаете, почему заботиться о себе так полезно, и как предупредить болезни.

В этом месяце вы узнаете:

Как создать список «чего не делать», чтобы ограничить нездоровые привычки.

Как научиться заботе о себе и как небольшие изменения приводят к положительным результатам.

5-минутное видео о растяжке для снятия стресса.

Статья для людей, ухаживающих за близкими: советы, как заботиться о себе.

[Посмотреть советы](#)

Чего ожидать каждый месяц:



Последние темы. Подключайтесь к обновляемому контенту: новая тема каждый месяц.



Дополнительные материалы. Дополнительные материалы и советы о том, как о себе заботиться.



Библиотека контента. Постоянный доступ к любимому контенту.



Поддержка для всех. Поделитесь этими советами с теми, кому, по вашему мнению, это нужно.