**Полезные привычки для здоровья**

* Каждый день засыпать и просыпаться в одно и то же время.
* Завтракайте, обедайте и ужинайте тоже в одно время — организм скажет вам за это спасибо.
* Спите не менее 8 часов.
* Перед сном выходите на прогулку и дышите свежим воздухом.
* Выпивайте в день не менее 1500 мл. воды.
* Старайтесь каждый день кушать фрукты, овощи, ягоды.
* Выпивайте стаканчик кефира на ночь.
* Ополаскивайте ноги холодной водой — это тоже своего рода закаливание.
* Сидите в интернете не более часа в день.
* Делайте маски для лица из натуральных ингредиентов.
* Фотографируйте каждый свой летний день.
* Бегайте по утрам.
* Купите обруч и занимайтесь хотя бы по 15 минут в день.
* Улыбайтесь.
* Учите по 5 новых иностранных слов.
* Каждый день прибирайтесь в своей комнате, выкидывая ненужный хлам и поливая любимые растения.
* Протирайте лицо замороженным отваров ромашки (т.е. кубиками льда)
* Напрочь откажитесь от фаст-фуда.
* Делайте утреннюю зарядку.
* Медитируйте — просто расслабьтесь, включите приятную музыку, не думайте ни о чём.
* Узнавайте что-нибудь новое каждый день.
* Читайте. Хотя бы по 10-15 страниц ежедневно.
* Уделите хотя бы час своим родителям. Помогите по дому, поговорите, узнайте об их проблемах и переживаниях, дайте им какой-нибудь совет.
* Говорите людям приятные слова и комплименты.
* Откажитесь от нецензурных выражений и слов-паразитов. В общем, следите за своей речью.
* Делайте по одному маленькому доброму делу каждый день.
* Ухаживайте за собой — сделайте паровую ванночку для лица, пилинг, побалуйте тело увлажняющим лосьоном.
* Откажитесь от косметики. Или от тонны косметики. Хотя летом дайте коже подышать.
* Учите красивые, вдохновляющие вас стихи.
* Ходите прямо. Следите за осанкой.
* Откажитесь от всевозможных вредных привычек.
* Попробуйте стать вегетарианцем хотя бы на месяц. Вдруг понравится?
* Заведите дневник своих успехов.
* Экономьте деньги.
* Займитесь йогой.
* Думайте только о хорошем — всё обязательно сбудется!