ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Используй возможности!

НАЧНИ СЕГОДНЯ!



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

>9 тысяч шагов

8 часов сна

7 стаканов воды

6 минут медитации

5 фруктов/ овощей

4 перерыва на отдых

3 приема пищи

2 часа без телефона перед сном

1 занятие спортом

Подготовлено Департаментом здравоохранения города Москвы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.