

Ежедневные моменты здоровья или

Семь привычек счастья на каждый день:

1. Физические упражнения
2. Умственные упражнения
3. Творческие упражнения
4. Духовные упражнения
5. Живое общение с близкими
6. Добрые дела и слова
7. Поздравление себя с прошедшим днем