

ДВИГАЙСЯ

Займись йогой, танцами

Найди бесплатные онлайн-тренировки

Делай уборку: мой полы, вытирай пыль под музыку

Проводи больше времени стоя: не сиди и не лежи более 30 минут; ходи по квартире, разговаривая по телефону

ВКЛЮЧИ УДОВОЛЬСТВИЕ

Думай о днях дома, как о подарке судьбы

Сделай все дела из "долгого ящика"

Вспомни старые хобби или найди новые

Веди дневник

Поиграй всей семьей в настольные игры

Читай напечатанные книги, учи языки

