***Принципи здорового способу життя:***

* живіть у певному режимі праці, відпочинку, харчування, а саме: вчасно лягайте спати, харчуйтеся;
* починайте день з посмішкою та фіззарядки;
* облиште курити, вживати алкоголь при дитині;
* залишайте за порогом дому роздратованість цінами, урядом, керівниками і підлеглими, невдачами і поганим самопочуттям, бо все це непомітно передається членам вашої родини. Відбувається поступове накопичення стресової енергії, яка виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції;
* не ставайте рабами телевізора, особливо у вихідні. Знаходьте час для спілкування з природою. Це допоможе відновити нервову енергію, підвищити імунітет. Пам’ятайте, що вигляд хворобливої людини пробиває біоенергетичний та психологічний захист інших;
* дуже добре, якщо ви захоплюєтесь спортом, це допоможе залучити до здорового способу життя і дитину;
* пам’ятайте, що всі ваші звички – це не більш ніж стереотипи, що створюють оманливе відчуття комфорту. Ваші нові звички, для набуття яких потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя повнокровного, здорового життя, подарують комплекс нових відчуттів.