

ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Приведи примеры своих любимых дел, которые заставляют тебя двигаться.

СОВЕТЫ

- Постарайся каждый день проводить немного времени на улице.
- Веселись! Устрой танцевальную вечеринку, займись спортом или отправься на прогулку.
- Если ты много времени проводишь в сидячем положении, делай перерывы, чтобы потянуться и размять ноги.

См. материалы Приходи, следуй за Мной к Учению и Заветы 89-92.

ВЫСЫПАЙСЯ

Что можно делать, чтобы как следует выспаться?

СОВЕТЫ

- Каждый день ложись спать и вставай в одно и то же время.
- Каждую ночь постарайся спать по 9-11 часов.
- За час до сна отключай цифровые устройства, чтобы лучше отдохнуть.

«Идите на ночлег рано, чтобы не быть вам усталыми»

Учение и Заветы 88:124

УПОТРЕБЛЯЙ

ЗДОРОВУЮ ПИЦЦУ

Назови свою любимую здоровую пиццу.

СОВЕТЫ

- Старайся употреблять сбалансированный набор здоровых продуктов. (Примеры можно найти в Учение и Заветы 89:10-17.)
- Ешь сладости в небольших количествах и старайся не употреблять их слишком часто.
- Каждый день пей достаточное количество воды.

«Всё, что происходит от земли... создано... чтобы укрепить тело»

Учение и Заветы 59:18-19

РАССЛАБЛЯЙСЯ

Что тебе нравится делать для расслабления?

«Остановитесь и познайте, что Я – Бог»
Псалтирь 45:11

СОВЕТЫ

- Если ты ощущаешь беспокойство, грусть или гнев, поговори со взрослым, которому ты доверяешь.
- Каждый день находи время на то, чтобы побыть в покое и тишине.
- Каждый день молись Небесному Отцу. Рассказывай Ему, за что ты благодарен и в чем тебе нужно помочь.

ИЗБЕГАЙ ПЛОХОГО

Некоторые вещи полезны для нас, а некоторые – вредны. Они могут разрушить наше тело или вызвать привыкание, так что потом будет очень сложно перестать использовать их. Вот несколько примеров того, от чего стоит держаться подальше:

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| • Табак | • Чай |
| • Кофе | • Спиртные напитки |
| • Электронные сигареты/вейп | • Наркотики |