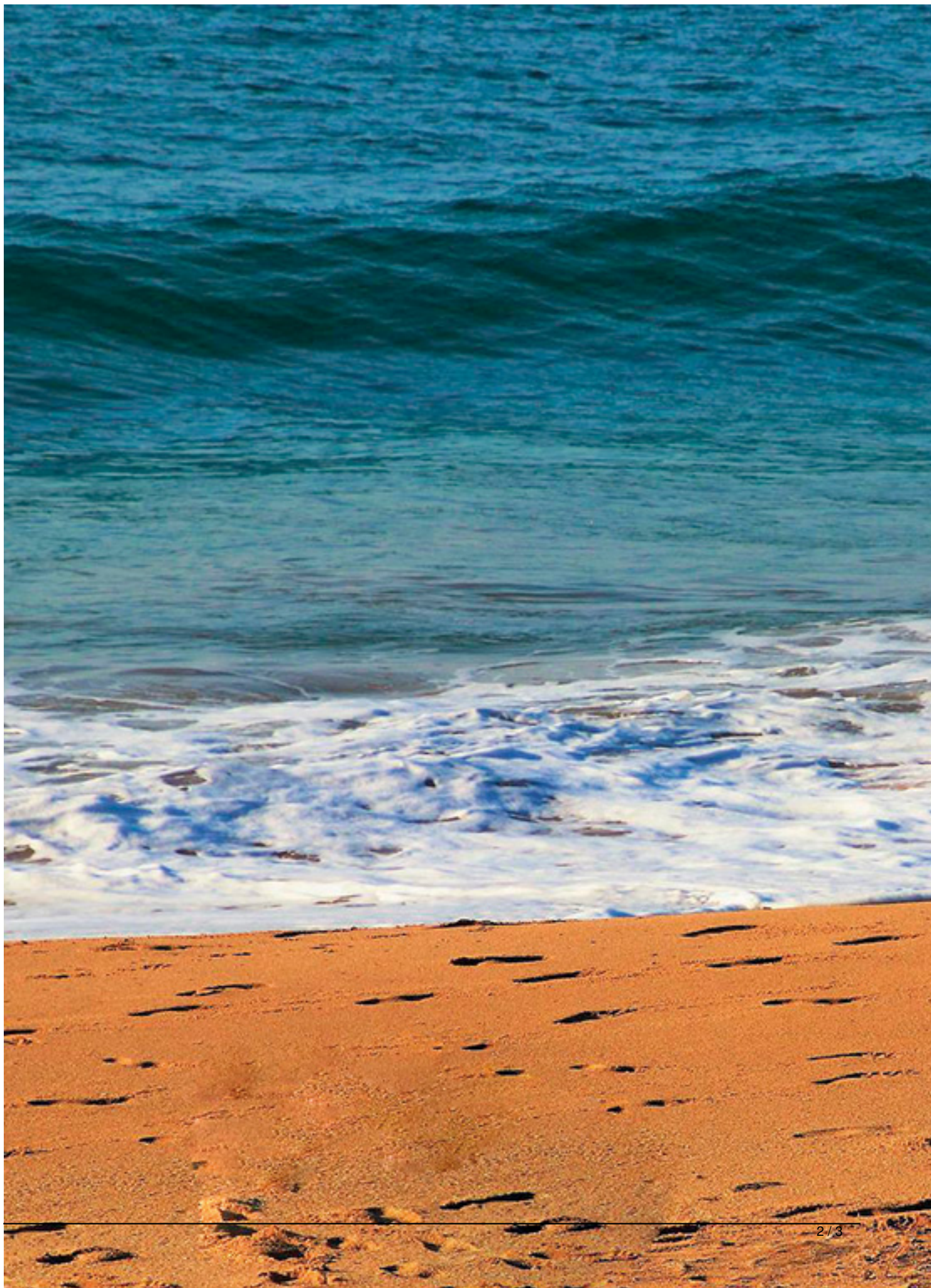




Аўтар: Рэдакцыя
26.06.2022 00:00

Трэба адказна ставіцца да адпачынку, каб не перагружаць сябе і сваё здароўе. Гэта не азначае, што трэба проста ляжаць і чакаць, пакуль пройдзе перагрузка. Наадварот, трэба знайсці спосабы адпачынку, якія будуць карыснымі і аздараўляючымі.



Трэба адказна ставіцца да адпачынку, каб не перагружаць сябе і сваё здароўе. Гэта не азначае, што трэба проста ляжаць і чакаць, пакуль пройдзе перагрузка. Наадварот, трэба знайсці спосабы адпачынку, якія будуць карыснымі і аздараўляючымі.