

# Курс на исцеление

Избавиться от весеннего недомогания помогают не только поливитаминные препараты, правильное питание, сокотерапия. Есть и другие условия!

## РЕЖИМ ДНЯ

Для деток очень важно ложиться и вставать в определенное время. До трех лет рекомендуют еще и спать днем. Все это способствует восстановлению сил.

## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Активный образ жизни полезен всем, а растущему организму - тем более! Замечательно, если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию. Еще не дорос? Занимайтесь сами! Гимнастика, пробежки на свежем воздухе, упражнения на площадке - и заряд бодрости и хорошего настроения гарантирован!

## СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Зимой, при минусовой температуре, долго не погуляешь. Зато, когда снег растает, минус превратится в плюс и на небе засияет солнышко, не отказывайтесь от прогулок.

Под воздействием солнечных лучей вырабатывается не только витамин D, но и гормон счастья - эндорфины. А оптимисту никакой авитаминоз не страшен!

