Добрый день, дорогие друзья! В этом году это наш с вами последний разговор, и, как положено перед новым годом, мы можем подвести первые итоги. Что самое важное: мы начали заботиться о здоровье. Здоровью надо уделять время, мысли, а порой и деньги. Как модно сейчас говорить, здоровье – должно быть в приоритете. Хотелось бы поверить в то, что в уходящем году вы стали гулять по 3 часа в неделю, и вы знаете, как это делать правильно. Спорт и физическая активность уверенно входят в жизнь вашей семьи. Это круто! Мы с вами молодцы!

Надеемся, что на следующий год мы продолжим наше общение. Нам еще есть, о чем поговорить, поверьте! И о том, как правильно питаться и похудеть, как измерять давление, и не пропускать прием лекарств (тут есть свои лайф-хаки), какой должен быть уровень гемоглобина крови, полезен ли кофе, и все-таки как гамбургер влияет на риск болезни Альцгеймера… Да и многое-многое другое. Так что мы с вами не прощаемся.

А пока… Давайте готовиться к новому году и Рождеству! По секрету скажем, что профилактика стресса (негативного стресса), создание хорошего настроения – значат для здоровья не меньше, чем полезная еда. Так что: непременно сделайте подарки родителям- чем старше человек, тем пусть подарочков у него будет больше. Соседи, тети, дяди, бабушки и дедушки – подарите им улыбку, яблоко, сухофрукты. Повесьте шарик на штору или принесите в дом еловую ветку. Поверьте – это украсит и удлинит их жизнь! Подарите детям «Вау!» - подарите им эмоции, прежде всего! Не куклу или машинку, а именно «Вау!». Ведь это «Вау» может быть - каток с бенгальским огнем и хлопушкой. Вместо очередного «чикен-хауса» распишите пряник или сделайте салат в виде елочки. Гуляйте, непременно гуляйте! На лыжах и на коньках, в валенках, ушанках и теплых рукавицах! Зажигайте свечи и рассказывайте сказки! Смотрите новогодние фильмы, Щелкунчика, танцуйте и много смейтесть!

С новым годом! И как всегда, будьте здоровы!