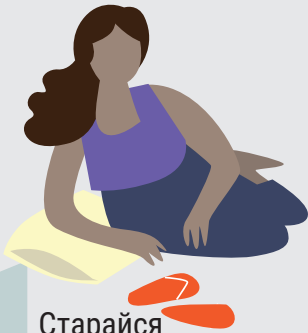


1

Старайся достаточно спать и отдыхать.



2

В меру возможностей следи за тем, чтобы питание было разнообразным, и не забывай пить много жидкости.



3

Очень важно соблюдать личную гигиену.



4

Старайся заниматься спортом и много двигаться.



5

Секс – это важная составляющая хорошего качества жизни. Наслаждайся защищенными отношениями, чтобы обезопасить твоего партнера и самого себя.

6

Также можно записаться на различные секции и участвовать в общественных мероприятиях, чтобы поддерживать активный образ жизни.



7

Поддержка со стороны других заключенных и поддержание отношений с семьей и друзьями поможет тебе не падать духом.



8

Старайся свести к минимуму курение и употребление других наркотических веществ – так ты дольше сохранишь здоровье.



9

Важно сохранять оптимизм и избегать конфликтов.

