

Для чого потрібно загартовуватися

Загартовуватися потрібно для того, щоб Якщо ти споживати ліки замість смачного морозива, в ліжку, коли твої друзі надворі, то треба Але що означає загартовуватися? Це означає за будь-якої погоди. Купатися в річці, ставку, морі, басейні. Не носити надто теплий одяг. Уранці обов'язково зарядку і приймати душ. І тоді тебе не злякають холодні морозиво або сік. Твоє горло від холодного повітря. Ти забудеш, що таке нежить та застуда. Тому що в тебе захист від хвороб, а цей захист — імунітет.

Слова для довідки: не хочеш гуляти називатиметься не хворіти з'явиться граються лежати загартовуватися не заболить робити

