

СТРУКТУРА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Тренируемые люди

- Режимники
- Системники
- Питание по часам
- Тестирование здоровья и физических качеств
- Много гормонов тестостерона и дефомина
- Большой сон

50 отжиманий / 50 приседаний / 50 пресс



СЧАСТЬЕ



ПУТЕШЕСТВИЯ



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
ОТЛИЧНОЕ



РАДОСТЬ



Нетренируемые люди

- Малоподвижный образ жизни
- Образ жизни с пограничным утомлением
- Образ жизни с высокой трудовой нагрузкой без отдыха

Потеря
смысла
жизни

25 / 25 / 25



УНЫНИЕ



АПАТИЯ



ВСЕ ПЛОХО

Симптомы
болезни



5 / 5 / 5

Болезни

- Режим
- Лечение
- Система
- Тяжелая атмосфера

ВРАЧИ

Ознакомлен (-а) _____ / _____