

# Підпишіться на чат-бот «Час на себе»

Переглядів: 236

21 листопада 2023

Ми знаємо, що здоровий спосіб життя здається складним й недосяжним. Але прості щоденні дії можуть зробити його легким і зрозумілим.

Підпишіться на наш чат-бот «Час на себе», щоб отримувати корисні поради з найважливіших напрямів для здорового життя. Переходьте за посиланням і отримуйте чудовий подарунок від нашого проекту

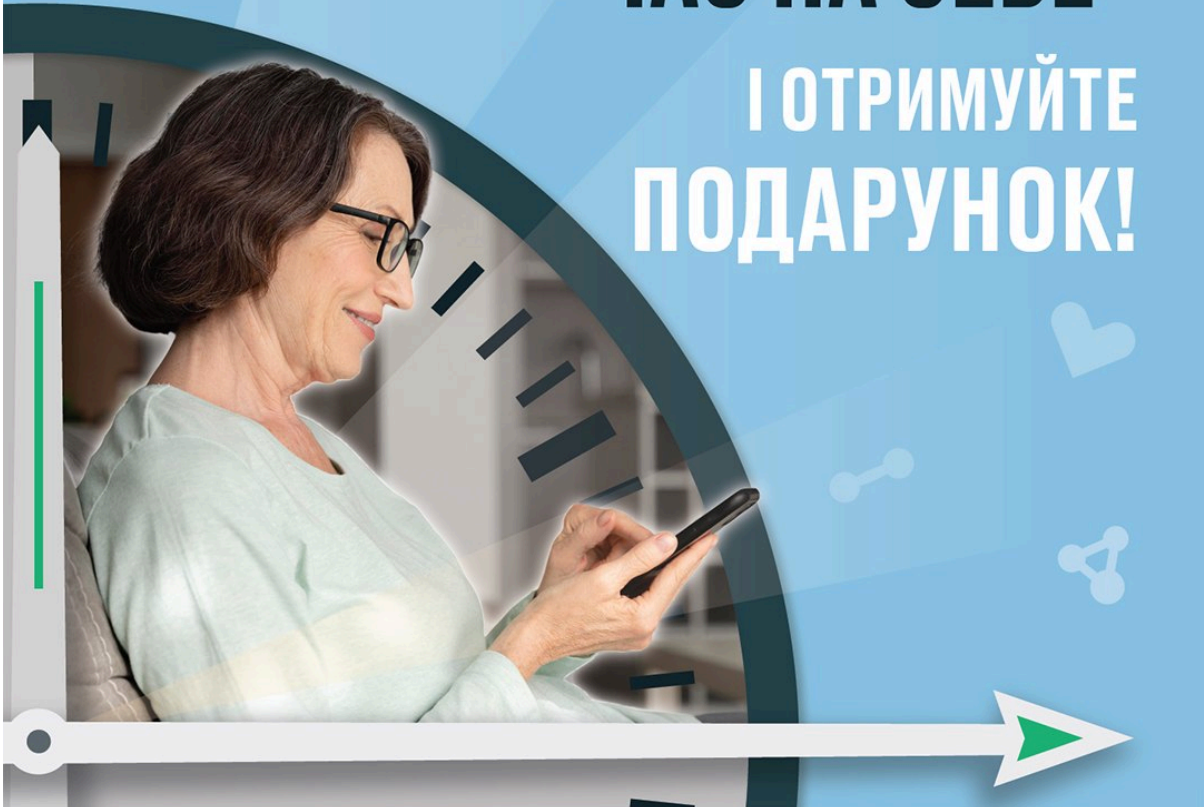
- Telegram [https://t.me/chasnasebe\\_bot](https://t.me/chasnasebe_bot)
- Viber <https://pipe.bot/viber/17905>

Чат-бот ділитиметься порадами з таких тем:

- **Харчування** — дізнайтеся, як правильно харчуватися, щоб почуватися сповненими сил й енергії, не витрачаючи купу грошей і часу.
- **Фізична активність** — чат-бот доведе, що фізичну активність можна впровадити навіть у найнапруженіший розпорядок дня.
- **Психологічна стійкість** — знаходьте способи зняття стресу й тривоги, щоб покращити свій емоційний стан.
- **Медогляди та вакцинація** — отримуйте перевірену інформацію від лікарів про профілактичні медогляди й протидію хворобам.
- **Корисні звички** — формуйте корисні звички за допомогою чат-бота, котрий надаватиме ідеї для звичок й підтримуватиме вас на шляху до їх впровадження.
- **Турботливі нагадування** — завжди матимете під рукою безліч варіантів приділити час турботі про себе й своє здоров'я.

# ПІДПИСУЙТЕСЯ НА ЧАТ-БОТ “ЧАС НА СЕБЕ”

## І ОТРИМУЙТЕ ПОДАРУНОК!



onehealth



Слідкуйте за новинами Могилів-Подільської міської ради також у соціальних мережах

