

Chodzenie do lekarza	Chodzenie na badania krwi	Bieganie
Picie wody mineralnej	Unikanie promieniowania słonecznego	Bycie zrelaksowanym, spokojnym
Używanie kremów z filtrem	Jedzenie warzyw	Jedzenie owoców
Pływanie	Spanie	Odpoczynek
Rozmawianie o tym jak się czujemy	Jazda na rowerze	Regularne posiłki