

DANH MỤC KIỂM TRA HOẠT ĐỘNG HẰNG NGÀY

- Thức dậy vào khung giờ giống nhau mỗi ngày.
- Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối.
- Rửa mặt vào buổi sáng và buổi tối.
- Uống thuốc.
- Thường xuyên tắm rửa.
- Quan tâm đến những người thân yêu và thú cưng.
- Thường xuyên vận động cơ thể.
- Ăn rau xanh mỗi ngày.
- Uống nhiều nước.
- Nói chuyện với một người bạn qua điện thoại.
- Gạch chéo một mục ra khỏi danh sách việc cần làm của quý vị.
- Nói to một điều mà quý vị biết ơn.