ЗОЖ

1. Правильное питание

- [ ] **1.1** Большое количество белков
- [ ] **1.2** Клетчатка
- [ ] **1.3** Употребление овощей
- [ ] **1.4** Меньше сахара
- [ ] **1.5** Употребление свежей зелени
  Укроп, петрушка, кинза и т.д.

2. Спорт. Упражнения

- [ ] **2.1** Разминка. 2 минуты
  Повороты головы, кистей; Поднятие на носочки, выпады, приседания и т.д.
- [ ] **2.2** Бег. 10 кругов
- [ ] **2.3** Гимнастические упражнения на матах
  Березка, кувырки, планка, бабочка.

3. Дыхательные упражнения

- [ ] **3.1** Задерживание дыхания с периодичностью
- [ ] **3.2** Зажимание грудной клетки на выдохе

- [ ] **3.3** Быстрое дыхание

  Для улучшения выносливости дыхательной системы.

4. Итог поддержки ЗОЖа

- [ ] **4.1** Ваше здоровье
- [ ] **4.2** Здоровье Ваших детей
- [ ] **4.3** Хорошее самочувствие
- [ ] **4.4** Вы - Долгожитель
- [ ] **4.5** Хорошее настроение!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?