



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?