



Как стать на 10 лет моложе

Онлайн-марафон "На 10 лет моложе" - это система комплексного оздоровления и омоложения организма позволиткратно увеличить вашу энергию, обрести здоровое тело и кожу, усилить иммунитет, и почувствовать себя моложе, за счет глубокого очищения организма, коррекции рациона питания, комплекса уникальных упражнений и авторской системы достижения результатов.

- ☐ **1.** Подъем до 6-00
- ☐ **2.** Выполнить технику самомассажа "Фейскультура"
- ☐ **3.** Выпить с утра 2 стакана воды
и соблюдать норму потребления в течении дня. (Больше можно, меньше нельзя)
- ☐ **4.** Обливание (контрастный душ) утром
- ☐ **5.** Сделать упражнение Карлсон
- ☐ **6.** Сделать утренний комплекс пробуждения тела
- ☐ **7.** 4 раза в день перечитать и представить свои цели
- ☐ **8.** Проверять чувство голода стаканом воды
- ☐ **9.** Не запивать еду
- ☐ **10.** Живой растительной пищи в рационе 50-60%
- ☐ **11.** Тщательно пережевываем пищу

- ☐ **12.** Заменить сахар на полезные натуральные сладости (мед, фрукты, сухофрукты)
- ☐ **13.** Сделать практику "Час Силы"
- ☐ **14.** Сделать практику "Око возрождения"
- ☐ **15.** Следить за своей осанкой
- ☐ **16.** Сделать суставную гимнастику
- ☐ **17.** Приседать в течение дня (минимум 3 подхода, кол-во определите сами по ощущениям)
- ☐ **18.** Минимум 15 минут в день тренировать технику полного дыхания
- ☐ **19.** Сделать энергетическую практику
- ☐ **20.** Принять горячий душ перед сном или расслабляющую ванну
- ☐ **21.** Медитировать
- ☐ **22.** Делать остановки в течение дня
- ☐ **23.** 3 раза в день фиксировать положительные моменты дня
- ☐ **24.** Смеяться, улыбаться, шутить, сохранять позитивный настрой. Юмором встречать любой стресс.
- ☐ **25.** Ужин не позднее 3-4 часов до сна
- ☐ **26.** Отбой до 23-00

<https://static.tildacdn.com/tild3361-6665-4038-b232-376234353463/photo.png>

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

как это убрать?