Как стать на 10 лет моложе

Онлайн-марафон "На 10 лет моложе" - это система комплексного оздоровления и омоложения организма позволит кратно 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?