



Будь в форме к лету

Используй этот чек-лист, и к лету ты будешь в шикарной форме!

☐ **1. Делай зарядку по утрам**

Вставай на 10 минут пораньше, и делай легкую зарядку. Ты лучше проснешься, и будешь бодрее днем

☐ **2. Каждое утро делай вакуум**

После зарядки сделай вакуум, живот будет меньше, и пресс будет лучше видно

☐ **3. Заменяй лифт на лестницу, автобус на прогулку пешком**

Если у тебя есть время, то ходи больше пешком и по лестнице. Это будет полезно, а во время похода пешком, подышишь свежим (ну или не очень:)) воздухом

☐ **4. Делай разминку**

Если у тебя целый день сидячая работа, то выйди в коридор, пройди по лестнице, несколько раз вниз вверх, сделай разминку

☐ **5. Привет тренировкам!**

Если не можешь ходить в зал, занимайся дома. Выдели 20-30 минут для тренировки, и ты не пожалеешь, но не халтурь, и результат не заставит себя ждать

☐ **6. Не забывай про растяжку**

Делай легкую растяжку утром, и после тренировки (мы же не стремимся накачать банки)). Также растяжка помогает похудеть)

☐ **7. Пей воду!**

Пей до 1,5—2 литров воды в день