



## Чек-лист " Стань лучшей версией себя "

Ты думаешь, что нужно быть в хорошей форме только летом? Если да, то ты сильно ошибаешься. В отличной форме нужно быть круглый год, следить за собой, своим питанием, а самое главное здоровьем, ведь мы часто о нём забываем, как раз такими "подготовками" к лету. Если ты хочешь изменить себя в лучшую сторону, то скорее читай и действуй!

### 1. Что нужно сделать в первую очередь для улучшения себя?

**1.1** Сделать самоанализ

*Сделать самоанализ, т.е. сделать вывод, что же тебе не нравится в себе, но сделать это ответственно и не придирайтесь к мелочам. Выписать на листок свои параметры.*

**1.2** Рассчитать свой вес

*Для женщин: Идеальный вес = (Рост (см) — 110)\*1,15 Для мужчин: Идеальный вес = (Рост (см) — 100)\*1,15*

### 2. Пересмотри своё питание

**2.1** Посмотри на то, что ты ешь и подумай, как это всё влияет на тебя.

*Начни питаться правильно!*

**2.2** Пойми для себя, что тебе нужно.

*Тебе нужно похудеть или набрать вес? Выбери нужный вариант и будем от этого отталкиваться.*

## 2.3 Хочешь меняться со мной?

*пиши мне : nklvlzema*

Это еще не всё! Я обязательно еще добавлю.

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

как это убрать?