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.** Замени 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, пройдись 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

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

как это убрать?