Чек-лист | Эксперт

План на день

Утро начинается не с кофе!!!

- [ ] **1.** 8:00 Подъём

  Соблюдение режима полезно для здоровья

- [ ] **2.** 8:05 Стакан воды за 20 минут до приема пищи

  Вода запускает организм!!!

- [ ] **3.** 8:10 Вакуум 20 раз

  Легкое и полезное упражнение!!!

- [ ] **4.** 8: 20 Приседания с резинками 50 раз

  Резинку подбираем по мере ваших сил(начинаем с малого и постепенно увеличиваем нагрузку)

- [ ] **5.** 8:30 Завтрак

  Завтрак это самый важный прием пищи

- [ ] **6.** 10:30 Выпиваем стакан воды

  Стакан воды нужно выпивать через 2 часа после приема пищи.

- [ ] **7.** 11:00 Легкий перекус

  Например : яблоко.

- [ ] **8.** 12:30 Стакан воды

  Стакан воды перед едой

- [ ] **9.** 12:50 Обед

  Небольшое количество супа или любое не очень жирное блюдо

- [ ] **10.** 15:00 Стакан воды
- [ ] **11.** 15:20 Вакуум 20 раз
- [ ] **12.** 15:30 Приседания с резинками 50 раз
- [ ] **13.** 17:00 Стакан воды
- [ ] **14.** 17:20 Ужин
  Легкий ужин (например: салат)
- [ ] **15.** 18:20 Вакуум 20 раз
- [ ] **16.** 18:30 Приседания с резинками 50 раз
- [ ] **17.** 19:00 Стакан воды
- [ ] **18.** 22:00 Ложимся спать

Каждый день ты делаешь себя лучше!!!

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

как это убрать?