



Правильные привычки

Ну что, кисики, кто готов проводить свой день с пользой для организма?

Пьём водичку

- стакан перед завтраком перед зарядкой
- стакан перед завтраком после зарядки
Завтракаем спустя минимум 15 минут после второго стакана
- стакан воды перед обедом
- Перед ужином
- И последний пятый стакан - за пол часа до сна
Можно пить и больше, естественно, главное - не забывать, что много воды тоже может принести вред

Физические нагрузки

- Утренняя зарядка
Она должна быть лёгкая, без особой нагрузки на мышцы. Главное - это растяжка
- Вечерняя усиленная тренировка для всего тела
Можно и не для всего, а лишь для тех частей, которые вы хотите проработать

Чтение

Вечерняя усиленная тренировка для всего тела

Можно и не для всего, а лишь для тех частей, которые вы хотите проработать

Прочитать минимум 15 страниц

Прочее

Уделить 15 минут перед сном для медитации

Ежедневно уделять какое-то время уборке

Сегодня сложить вещи в гардеробе, завтра - влажная уборка, послезавтра - разобрать в шкафу ненужный хлам. Таким образом мы будем экономить время на генеральной уборке

Попробуем заполнить верхнюю строчку на 100%? Я уверена, что ты сможешь

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

как это убрать?