

Правильные привычки

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

| 1. | Пьём водичку |
|----|--|
| | 1.1 Стакан перед завтраком перед зарядкой |
| | 1.2 Стакан перед завтраком после зарядки Завтракаем спустя минимум 15 минут после второго стакана |
| | 1.3 Стакан воды перед обедом |
| | 1.4 Перед ужином |
| | 1.5 И последний пятый стакан - за пол часа до сна Можно пить и больше, естественно, главное - не забывать , что много воды тоже может принести вред |
| 2. | Физические нагрузки |
| | 2.1 Утренняя зарядка Она должна быть лёгкая,без особой нагрузки на мышцы.Главное - это растяжка |
| | 2.2 Вечерняя усиленная тренировка для всего тела Можно и не для всего, а лишь для тех частей, которые вы хотите проработать |

3. Чтение

| □ 3.1 Вечерняя усиленная тренировка для всего тела | |
|--|--|
| Можно и не для всего,а лишь для тех частей,которые вы хотите проработать | |
| □ 3.2 Прочитать минимум 15 страниц | |
| 4 Proves | |
| 4. Прочее | |
| □ 4.1 Уделить 15 минут перед сном для медитации | |
| 4.2 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 верхнуюю строчку на 100%?Я уверена,что ты сможешь | |
| | |

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