Первые шаги к стройному телу

1. Снижение уровня стресса

- [ ] **1.1** стремиться к осознанию эмоций и стресса
- [ ] **1.2** поиск и применение положительных способов по снятию стресса
  (прогулки на свежем воздухе, творчество, занятия по мелкой моторики, водные процедуры, медитации)

2. Достаточное потребление жидкости

- [ ] **2.1** каждое утро, за 20 мин до завтрака стакан воды
- [ ] **2.2** стакан воды, когда хочется перекусить
- [ ] **2.3** сделать воду доступной - всегда под рукой;

3. Нормализация питания

- [ ] **3.1** исключить быстрые углеводы из рациона во второй половине дня
  Самое простое и одновременно сложное - не есть сладкое после 12:00 дня
- [ ] **3.2** подсчёт ккал. Рекомендую аппликацию Fatsicret.

4. Повышение физической активности

- [ ] **4.1** Подобрать нагрузку и упражнения

5. Нормализация сна

- [ ] **5.1** Ложиться спать не позже 23:00!
- [ ] **5.2** за 2 часа до сна не употреблять чай, кофе, калорийную еду
- [ ] **5.3** за 2 часа до сна не пользоваться гаджетами и не смотреть телевизор

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

как это убрать?