



## 30 днів здорового способу життя

Цей челендж не для кожного. Він для тих, хто готовий кожного дня занурюватись у свої сірі будні. Він не для людей які перекладають відповідальність за своє здоров'я і життя на Бога чи обставини. Челендж для тих, хто готовий змінюватись, прагне вдосконалення, хто хоче підтримувати своє здоров'я і енергію. Я вважаю, що це ти мій читач, я чекаю на кожного!!!

ДЕНЬ 1. Зробіть аналіз шкідливих продуктів і звичок.

*Напишіть, що на вашу думку шкодить вашому здоров'ю. Що ви вживаєте, чим зловживаєте, що відбирає вашу енергію протягом дня*

ДЕНЬ 2. Зробіть ранкову зарядку.

*Зарядка походить від слова "заряджати". Тобто вона повинна дати вам енергію, і зміцнення тіла*

ДЕНЬ 3. Виберіть хоча б одну спортивну вправу, і займайтеся нею до кінця челенджу.

*У здоровому тілі, здоровий дух. Спорт не тільки робить твоє тіло кращим і спалює жир, він також сприяє швидшому виділенню токсинів з організму, підтримує організм в тонусі, і омолоджує твоє тіло.*

ДЕНЬ 4. Пройдіть відстань в (5000-10000) чи більше кроків.

*Рух -це життя. Можливо банально,але якщо глянути інтерв'ю довгожителів,то рух-це один елементів їхнього довгого життя. Регулярна фізична активність: - Підвищує ваші шанси прожити довше - Допомагає захистити вас від розвитку хвороб серця та судин, - Допомагає захистити вас від певних форм раку*

ДЕНЬ 5. Проведіть цілий день без цукру.

*Цукор дуже небезпечний і шкідливий.Він є стимулятором появи прищів,діабету, паразитів в організмі,жиру, хвороб серця і багато іншого. Часто солодке є нашим порятунком від стресу,це як в банку кредит, який прийдеться переплачувати.*

Рекомендую подивитися фільм-"Сахар" і багато роликів на ютубі,книги.

- ДЕНЬ 6. Побудьте максимальний час у планці. І поділіться у чаті.  
*Факти про планку: 1)Це ідеальна вправа для всіх ключових груп м'язів 2)Зменшує ризик травми спини і хребта 3)У вас покращиться метаболізм 4)Планка значно покращить вашу поставу 5)Покращує психологічний стан*
  
- ДЕНЬ 7. Поснідайте фруктами, або не снідайте  
*Сніданок не завжди є корисним.Але тут в більшості в кожного індивідуально, але важливо щоб він тебе заряджав і давав тобі енергію.*
  
- ДЕНЬ 8. Проаналізуйте свої причини стресу.  
*Стрес в малих дозах корисний для організму.Але коли він постійний, і відбирає у вас енергію і радість,тоді це шкідливо.*
  
- ДЕНЬ 9. Прочитайте книгу про здоровий образ життя  
*Мої рекомендації: 1)Поль Брег- Чудо голодання 2)Михайло Советов- Їжа по законам природи. 3)Адам Джексон 10 секретів здоров'я*
  
- ДЕНЬ 10. Напишіть 15 причин чому ви себе любите.  
*Хороша самооцінка і любов до себе є важливими факторами у житті людини.Як ви можете комусь віддавати свою любов, якщо у вас наприклад її немає.*
  
- ДЕНЬ 11 Виберіть 4 звички із:фізичної, емоційної, розумової і духовної енергії.  
*Важливо підтримувати енергію на всіх рівнях. Детальніше про це у книзі "Жизнь на полной мощности"*
  
- ДЕНЬ 12. Не відволікаючись, відчуйте смак їжі  
*Свідомо харчуючись ми будемо дійсно відчувати те, що ми їмо, не будемо переїдати і розуміти що нам потрібно.*
  
- ДЕНЬ 13.Напишіть чому важливо вести здоровий образ життя?  
*Можете поділитися в соц-мережах.*
  
- ДЕНЬ 14.Почніть цей день із вдячності  
*Вдячність дуже сильна позитивна енергія.Щоб отримати щось більше, спочатку потрібно подякувати, за те, що вже маємо.*

- ДЕНЬ 15. Зробіть 3 компліменти, або 3 хороших справи для когось  
*Приємно і вам, і людині.*
  
- ДЕНЬ 16. Поголодуйте за схемою 16/8  
*Голодування-один з найкращих способів очиститись від лишнього, і єдиний безкоштовний метод лікування і профілактики.*
  
- ДЕНЬ 17. Харчуйтеся цілий день овочами і фруктами  
*Фрукти і овочі дуже корисні для нашого організму. Тільки у фруктах немає токсинів і шлаків.*
  
- ДЕНЬ 18. Випийте 1.5-2.0 літри води. Пийте воду за 15 хв до вживання їжі  
  
*Усі знають наскільки вода потрібна для нашого організму*
  
- ДЕНЬ 19. Проаналізуйте від чого б ви відмовились? І що вам заважає це зробити?  
  
*Чесно і відкрито напишіть собі: Від чого б я відмовився, що мені заважає це зробити? Які перші кроки для цього? Як це вирішити?*
  
- ДЕНЬ 20. Щоб ви привели нове у своє життя і чому?  
*А тепер проаналізуйте, щоб вам хотілося внести нового у своє життя*
  
- ДЕНЬ 21. Попробуйте нову спортивну вправу.  
*Пробуйте щось нове. Якийсь новий елемент у своїй улюблені вправі, або знайдіть щось цікаве на ютубі*
  
- ДЕНЬ 22. Побалуйте себе фруктами, які давно не куштували.  
*Що це було? Щось таке що є зараз на прилавках, але ви ніяк не наважувались купити...*
  
- ДЕНЬ 23. Не сидіть в телефоні перед сном.  
*Це дуже шкодить нашому організму, а саме: 1) На очі, які за цілий день втомилися, а ми ще їх добиваємо екраном. 2-Сон. Електромагнітні хвилі від телефона шкодять ефективності нашого сна.*

ДЕНЬ 24. Напишіть свої цінності і пріоритети.

*Цінності і пріоритети-це ваші ключі, до будь-яких життєвих варіантів подій, ваша поведінка в певній ситуації, стиль життя, реакція на щось і т.д*

ДЕНЬ 25. Заведіть щоденник, і пишть, те що ви їжте, і що після цього відчуваєте.

*Таким чином ви будете слідувати, що вам подобається і які відчуття, від тієї їжі(енергійність, сонливість, неприємні відчуття, і тд) і записуйте після кожного прийому, прослідкуйте це.*

ДЕНЬ 26. Не доїдайте, якщо відчули, що поїли.

*Переїдання дуже шкідливе для організму. Це одна з основних причин, від чого появляються хвороби серця, шлунку, і багато інших. Організму важко обробляти велику кількість їжі, особлива якщо вона шкідлива.*

ДЕНЬ 27. Помоліться, або подякуйте Богові, перед прийомом їжі.

*Вдячність- велика сила. Коли ми навчимося цінувати й дякувати за те, що вже маємо, ми будемо щасливіші і відкриті для нового. Ви їжте за столом, уявіть ви вже щасливіші за десятки тисяч людей, і це правда.*

ДЕНЬ 28. Впустіть посмішку на цілий день.

*Я вважаю, що посмішка теж є елементом здорового способу життя. . Посмішка працює в обидві сторони. Якщо вам погано – змусьте себе посміхнутися. Мозок запустить зворотний процес, в крові підвищиться вміст ендорфіну і вам стане легше.*

ДЕНЬ 29. Що найбільше шкодить нашому здоров'ю і чому?

*Просто ваші думки щодо цього*

ДЕНЬ 30. Розкажіть про свої враження від челенджу.

*Усім дякую за цей шлях!!!*

Вітаю усіх хто пройшов цей цікавий шлях. Я надіюсь цей челендж заставив вас задуматись над своїми звичками, моментами життя і його стилем.Що цей челендж мав тобі дати:1 Аналіз свого стилю життя.2 Нові звички і корисні враження від

завдань.3 Цікавий досвід, і новий погляд на своє здоров'я.4 Зацікавленість у кращому майбутньому.Вдячний кожному, хто приймав участь, усім активним людям, тим хто хоть трішки змінив свої погляди після цих 30 днів, і тим кому дійсно це допомогло. До нової зустрічі, Бувайте!!! З вами був Віталій Ткачук(@st1hi\_dushi)

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

как это убрать?