Полезные привычки на каждый день.

Хотите изменить свои привычки? Не знаете с чего начать? Вот вам маленькая подсказка в виде чек листа

1. Не пробуем когда готовим, не доедаем за детьми

- [ ] **1.1** Даже если очень вкусно, дети недоели, жалко выкидывать Не доедать еду за другими. Если ваш приём пищи закончен.

2. 1.Вода, перед каждым приёмом пищи

- [ ] **2.1** Заведи 4-5маленьких бутылочек воды и поставь их везде. Так легче не забыть

3. Считаем калории.

- [ ] **3.1** Скачиваем любой счётчик калорий и считаем.

4. Не едим пищевой мусор.

- [ ] **4.1** Исключаем жареное, мучное, сладкое.

5. 30 минут спорта каждый день.

- [ ] **5.1** Выделяем 30 минут для себя и спорта

6. Едим много овощей и зелени

- [ ] **6.1** Включаем овощи в каждый приём пищи

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

как это убрать?