



Ежедневные тренировки

Ежедневные процедуры для ухода за своим здоровьем на две недели.

- ☐ **1.** Вставать в 6:00
- ☐ **2.** Лимфодренажный массаж на всё тело
- ☐ **3.** Массаж головы 5 минут
после лимфодренажного массажа
- ☐ **4.** Планка на локтях 3 подхода с чередованием (отжим с локтей, Альпинист, пресс, приседание.) Потом возвращаемся к планке и.т.д. по кругу 3 раза

После лимфодренажа
- ☐ **5.** Отжимание с колен(если тяжело полностью) 3 подхода
после планки
- ☐ **6.** Упр. Альпинист минимум 10 раз по 3 подхода с чередованием
после отжимания с колен
- ☐ **7.** Пресс на спине минимум 10 раз 3 подхода
после упр. Альпинист
- ☐ **8.** Приседание , ноги на ширине плеч с вывернутыми носками наружу минимум 10 раз, не отрывая пяток от пола и спину не прогибать

Приседание только после пресса

- ☐ **9.** Приседание , ноги на ширине плеч минимум 10 раз 3 подхода
После приседания с вывернутыми носками наружу
- ☐ **10.** Приседание , ноги вместе минимум 10 раз 3 подхода.
После приседания ноги на ширине плеч
- ☐ **11.** Растяжка мышц
После силовой нагрузки на ноги и 3 подходов на все группы мышц.
- ☐ **12.** Читать книгу в слух минимум 20 минут в день.
- ☐ **13.** Не пользоваться гаджетами за 2 часа до сна.
Можно в это время книгу почитать.
- ☐ **14.** Лечь в постель до 22:00
Можно книгу почитать

Как только вы начнёте всё это делать на автомате и быстро, можно приступать ко второй фазе. Также не всем приседание можно выполнять.(ВАРИАНТНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН) Так же не забывайте об уходе за своим телом , волосами и лицом в косметических целях.

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

как это убрать?