Чек-лист | Эксперт

Чек-лист ЗОЖника

Шпаргалка счастливого ЗОЖника

- [ ] **1.** Подъем в 7.00

  Старайся вставать и ложиться в одно и то же время

- [ ] **2.** Выпиваем стакан воды

  Лучше пить тёплую воду с лимоном сразу после пробуждения

- [ ] **3.** Зарядка/вакуум

  Делаем легкую 5-минутную суставную зарядку/разминку + вакуум

- [ ] **4.** БЕЗ сахара

  Скажи нет продуктам и напиткам, содержащим сахар, забудь про добавленный сахар!

- [ ] **5.** Завтрак - НЕ ПРОПУСТИ!

  На завтрак лучше употреблять сложные углеводы (каши из цельного зерна) с орехами/фруктами/сухофруктами, тосты из хлеба ц/з с яйцом/курицей/рыбой/авокадо.

- [ ] **6.** Дневная/бытовая активность

  Вместо лифта пользуйся лестницей, вместо автобуса - ногами :) Не сиди весь день за рабочим столом! Каждые 30 мин делай перерыв на 2 мин (пройдись, потянись, отвлекись)

- [ ] **7.** Обед/перекус/ужин

  Ни в коем случае не пропускай приём пищи! Старайся питаться каждые 3-3,5 часа

- [ ] **8.** Часовая прогулка

- [ ] **9.** Отдых/хобби

Уделяй минимум 30 минут в день своему хобби

- [ ] **10.** Развивайся

  Замени сидение в гаджетах на 10 минут чтения книги перед сном

- [ ] **11.** Ложись спать до 23.00 ч

  Старайся ложиться спать до 23.00 ч

Автор @anka.mamka (Instagram)

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

как это убрать?