



Чек-лист ЗОЖника

Шпаргалка счастливого ЗОЖника

Подъем в 7.00

Старайся вставать и ложиться в одно и то же время

Выпиваем стакан воды

Лучше пить тёплую воду с лимоном сразу после пробуждения

Зарядка/вакуум

Делаем легкую 5-минутную суставную зарядку/разминку + вакуум

БЕЗ сахара

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

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.

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)

Обед/перекус/ужин

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

Часовая прогулка

Отдых/хобби

Уделяй минимум 30 минут в день своему хобби

Развивайся

Замени сидение в гаджетах на 10 минут чтения книги перед сном

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?