



Уход за телом ежедневно

Ухоженная внешность начинается со здоровья.

1. Питание

- ☐ **1.1** Вода 2 литра
- ☐ **1.2** Норма белка/ протеин
- ☐ **1.3** Клетчатка/ Богатые клетчаткой овощи
- ☐ **1.4** Зелень
- ☐ **1.5** Яйца/Лецитин
- ☐ **1.6** Чеснок/Имбирь
- ☐ **1.7** Укол B1, B6+B3(PP) или B 12
Все вместе несовместимы. Колю по очереди
- ☐ **1.8** Желатин или Коллаген
Кожа, суставы, волосы
- ☐ **1.9** Калий_Магний
- ☐ **1.10** Льняное масло или омега в таблетках
- ☐ **1.11** Витамины с черникой для зрения
- ☐ **1.12** Семе

печень, суставы

☐ **1.13** Индол + Экстракт Зеленого чая

☐ **1.14** Железо + фолиевая кислота + цитрус

У меня анемия, проверьте свой уровень ферритина; апатия, слабость, выпадение волос, бледность часто следствие.

2. Гигиена

☐ **2.1** Зубы утром

☐ **2.2** Зубы вечером

☐ **2.3** Душ

☐ **2.4** Лицо с утра

☐ **2.5** Лицо вечером

3. Физкультура

☐ **3.1** Присед с утра (сколько?)

☐ **3.2** Кегель (сколько?)

Минимум 200

☐ **3.3** Планка (сколько?)

отслеживай прогресс

☐ **3.4** Аэробные (прогулка)

4. Отдых

☐ **4.1** Медитация перед сном

Идешь ко сну с вопросом "Что я хочу изменить?". Закрываешь глаза и отправляешься к старцу-мудрецу за ответом

☐ **4.2** Потянуться перед подъемом

☐ **4.3** Порадовать себя

☐ **4.4** Массажер Перкуссионный

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

как это убрать?