



ЗДОРОВЬЕ И СТРОЙНОСТЬ

Отметь галочкой все пункты из 12 вопросов, с которыми у тебя порядок, как ты считаешь, и оцени в процентах насколько твоё здоровье и стройность тела близки к твоему идеалу:

- ☐ 1. Я здоров, вдохновлен и выгляжу в сравнении со своими сверстниками достаточно моложе своих лет
- ☐ 2. Я вынослив и силен как марафонец, я имею привлекательный спортивный внешний вид и атлетическое телосложение
- ☐ 3. Имею привычку проходить более 10000 шагов каждый день и делаю специальные комплексы для спины
- ☐ 4. Обычно я легко просыпаюсь утром, чувствую себя отдохнувшим, бодрым и мое настроение всегда “на подъеме”
- ☐ 5. Я ежедневно употребляю более 2 л чистой воды
- ☐ 6. В течении дня я принимаю 3 раза пищу и делаю 2-3 перекуса
- ☐ 7. Я принципиально придерживаюсь принципов здорового питания, практикую лечебное голодание и у меня отсутствуют вредные привычки
- ☐ 8. Ежедневно я провожу на свежем воздухе более 2 часов, занимаясь физической активностью или просто прогуливаясь на природе
- ☐ 9. Ежедневно вечером, завершив все дела, я спокойно ложусь спать в

22:00 и длительность моего сна составляет 8 часов

- ☐ 10. Я контролирую свой вес, артериальное давление и уровень сахара в крови, вне зависимости от своего самочувствия
- ☐ 11. Я регулярно и систематически принимаю витамины, антиоксиданты, БАДы и пользуюсь сбалансированным питанием для управления весом
- ☐ 12. У меня свой бизнес и свободный график работы, благодаря чему, я имею возможность отдыхать 7-10 дней каждые 3 месяца

Получить индивидуальную консультацию для того, чтобы улучшить текущие показатели здоровья можно тут - ЗАПИСЬ НА ВСТРЕЧУ -

<https://goo.gl/forms/7OHJrMtp22m7eZR12>

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

как это убрать?