



30 днів здорового способу життя

Цей челендж не для кожного. Він для тих, хто готовий кожного дня занурюватись у свої сірі будні. Він не для людей які перекладають відповідальність за своє здоров'я і життя на Бога чи обставини. Челендж для тих, хто готовий змінюватись, прагне вдосконалення, хто хоче підтримувати своє здоров'я і енергію. Я вважаю, що це ти мій читач, я чекаю на кожного!!!

ДЕНЬ 1. Зробіть аналіз шкідливих продуктів і звичок.

Напишіть, що на вашу думку шкодить вашому здоров'ю. Що ви вживаєте, чим зловживаєте, що відбирає вашу енергію протягом дня

ДЕНЬ 2. Зробіть ранкову зарядку.

Зарядка походить від слова "заряджати". Тобто вона повинна дати вам енергію, і зміцнення тіла

ДЕНЬ 3. Виберіть хоча б одну спортивну вправу, і займайтеся нею до кінця челенджу.

У здоровому тілі, здоровий дух. Спорт не тільки робить твоє тіло кращим і спалює жир, він також сприяє швидшому виділенню токсинів з організму, підтримує організм в тонусі, і омолоджує твоє тіло.

ДЕНЬ 4. Пройдіть відстань в (5000-10000) чи більше кроків.

Рух -це життя. Можливо банально,але якщо глянути інтерв'ю довгожителів,то рух-це один елементів їхнього довгого життя. Регулярна фізична активність: - Підвищує ваші шанси прожити довше - Допомагає захистити вас від розвитку хвороб серця та судин, - Допомагає захистити вас від певних форм раку

ДЕНЬ 5. Проведіть цілий день без цукру.

Цукор дуже небезпечний і шкідливий.Він є стимулятором появи прищів,діабету, паразитів в організмі,жиру, хвороб серця і багато іншого. Часто солодке є нашим порятунком від стресу,це як в банку кредит, який прийдеться переплачувати.

Рекомендую подивитися фільм-"Сахар" і багато роликів на ютубі,книги.

- ДЕНЬ 6. Побудьте максимальний час у планці. І поділіться у чаті.
Факти про планку: 1)Це ідеальна вправа для всіх ключових груп м'язів 2)Зменшує ризик травми спини і хребта 3)У вас покращиться метаболізм 4)Планка значно покращить вашу поставу 5)Покращує психологічний стан

- ДЕНЬ 7. Поснідайте фруктами, або не снідайте
Сніданок не завжди є корисним.Але тут в більшості в кожного індивідуально, але важливо щоб він тебе заряджав і давав тобі енергію.

- ДЕНЬ 8. Проаналізуйте свої причини стресу.
Стрес в малих дозах корисний для організму.Але коли він постійний, і відбирає у вас енергію і радість,тоді це шкідливо.

- ДЕНЬ 9. Прочитайте книгу про здоровий образ життя
Мої рекомендації: 1)Поль Брег- Чудо голодання 2)Михайло Советов- Їжа по законам природи. 3)Адам Джексон 10 секретів здоров'я

- ДЕНЬ 10. Напишіть 15 причин чому ви себе любите.
Хороша самооцінка і любов до себе є важливими факторами у житті людини.Як ви можете комусь віддавати свою любов, якщо у вас наприклад її немає.

- ДЕНЬ 11 Виберіть 4 звички із:фізичної, емоційної, розумової і духовної енергії.
Важливо підтримувати енергію на всіх рівнях. Детальніше про це у книзі "Жизнь на полной мощности"

- ДЕНЬ 12. Не відволікаючись, відчуйте смак їжі
Свідомо харчуючись ми будемо дійсно відчувати те, що ми їмо, не будемо переїдати і розуміти що нам потрібно.

- ДЕНЬ 13.Напишіть чому важливо вести здоровий образ життя?
Можете поділитися в соц-мережах.

- ДЕНЬ 14.Почніть цей день із вдячності
Вдячність дуже сильна позитивна енергія.Щоб отримати щось більше, спочатку потрібно подякувати, за те, що вже маємо.

- ДЕНЬ 15. Зробіть 3 компліменти, або 3 хороших справи для когось
Приємно і вам, і людині.

- ДЕНЬ 16. Поголодуйте за схемою 16/8
Голодування-один з найкращих способів очиститись від лишнього, і єдиний безкоштовний метод лікування і профілактики.

- ДЕНЬ 17. Харчуйтеся цілий день овочами і фруктами
Фрукти і овочі дуже корисні для нашого організму. Тільки у фруктах немає токсинів і шлаків.

- ДЕНЬ 18. Випийте 1.5-2.0 літри води. Пийте воду за 15 хв до вживання їжі

Усі знають наскільки вода потрібна для нашого організму

- ДЕНЬ 19. Проаналізуйте від чого б ви відмовились? І що вам заважає це зробити?

Чесно і відкрито напишіть собі: Від чого б я відмовився, що мені заважає це зробити? Які перші кроки для цього? Як це вирішити?

- ДЕНЬ 20. Щоб ви привели нове у своє життя і чому?
А тепер проаналізуйте, щоб вам хотілося внести нового у своє життя

- ДЕНЬ 21. Попробуйте нову спортивну вправу.
Пробуйте щось нове. Якийсь новий елемент у своїй улюблені вправі, або знайдіть щось цікаве на ютубі

- ДЕНЬ 22. Побалуйте себе фруктами, які давно не куштували.
Що це було? Щось таке що є зараз на прилавках, але ви ніяк не наважувались купити...

- ДЕНЬ 23. Не сидіть в телефоні перед сном.
Це дуже шкодить нашому організму, а саме: 1) На очі, які за цілий день втомилися, а ми ще їх добиваємо екраном. 2-Сон. Електромагнітні хвилі від телефона шкодять ефективності нашого сна.

ДЕНЬ 24. Напишіть свої цінності і пріоритети.

Цінності і пріоритети-це ваші ключі, до будь-яких життєвих варіантів подій, ваша поведінка в певній ситуації, стиль життя, реакція на щось і т.д

ДЕНЬ 25. Заведіть щоденник, і пишть, те що ви їжте, і що після цього відчуваєте.

Таким чином ви будете слідувати, що вам подобається і які відчуття, від тієї їжі(енергійність, сонливість, неприємні відчуття, і тд) і записуйте після кожного прийому, прослідкуйте це.

ДЕНЬ 26. Не доїдайте, якщо відчули, що поїли.

Переїдання дуже шкідливе для організму. Це одна з основних причин, від чого появляються хвороби серця, шлунку, і багато інших. Організму важко обробляти велику кількість їжі, особлива якщо вона шкідлива.

ДЕНЬ 27. Помоліться, або подякуйте Богові, перед прийомом їжі.

Вдячність- велика сила. Коли ми навчимося цінувати й дякувати за те, що вже маємо, ми будемо щасливіші і відкриті для нового. Ви їжте за столом, уявіть ви вже щасливіші за десятки тисяч людей, і це правда.

ДЕНЬ 28. Впустіть посмішку на цілий день.

Я вважаю, що посмішка теж є елементом здорового способу життя. . Посмішка працює в обидві сторони. Якщо вам погано – змусьте себе посміхнутися. Мозок запустить зворотний процес, в крові підвищиться вміст ендорфіну і вам стане легше.

ДЕНЬ 29. Що найбільше шкодить нашому здоров'ю і чому?

Просто ваші думки щодо цього

ДЕНЬ 30. Розкажіть про свої враження від челенджу.

Усім дякую за цей шлях!!!

Вітаю усіх хто пройшов цей цікавий шлях. Я надіюсь цей челендж заставив вас задуматись над своїми звичками, моментами життя і його стилем.Що цей челендж мав тобі дати:1 Аналіз свого стилю життя.2 Нові звички і корисні враження від

завдань.3 Цікавий досвід, і новий погляд на своє здоров'я.4 Зацікавленість у кращому майбутньому.Вдячний кожному, хто приймав участь, усім активним людям, тим хто хоть трішки змінив свої погляди після цих 30 днів, і тим кому дійсно це допомогло. До нової зустрічі, Бувайте!!! З вами був Віталій Ткачук(@st1hi_dushi)

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

как это убрать?