



ЗДОРОВЬЕ

Я обещаю себе, что буду делать каждый пункт из этого списка КАЖДЫЙ ДЕНЬ, на протяжении месяца. Если я это сделаю, то буду чувствовать себя здоровее, бодрее и красивее!

Режим дня

- Подъем в 9 утра
- Спать в 23:00

Питание

- стакан горячей воды за 20 минут перед каждым приемом пищи
- Полноценный завтрак
- Я кушаю 3-4 р/д, не более
Нет перекусам
- Каждый прием пищи - овощи
- Прием пищи без тв/телефона
- После еды я не ложусь/не пью
- Последний прием пищи не позднее 19:30

Движение

- 20 минут активной ходьбы
- 15 минут йога/зарядка

Сознание

- 30 минут чтения
- 10 минут тишины
- телефон не >1 часа в день
- телефон до 22:00

Красота

- Чистить зубы 2 р/д
- Зарядка для лица
- Уход за волосами после каждого мытья головы

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

как это убрать?