



Моя любимая версия себя

Мои исходные данные

☐ 1. Вакуум

Нельзя делать беременным, полгода после операций, при хронических заболеваниях органов брюшной полости и малого таза На время менструации выполнение вакуума рекомендуется прекращать!

☐ 2. Вода

Из расчета 30 мл на 1 кг веса

☐ 3. Суставная гимнастика

Лучшая профилактика отложения солей в суставах

☐ 4. Зарядка

15 минут с утра для заряда бодрости на весь день!

☐ 5. Планка

Постепенно увеличивай время с 20 до 300 секунд за 1 месяц и посмотри как изменится твоё тело

☐ 6. Растяжка

*Гибкое тело без всякого сомнения очень красиво! Попробуй сесть на шпагат, я уверена, у тебя получится :**

☐ 7. Без никотина

Бросай курить, правда, это ужасно

☐ 8. Без алкоголя

Просто попробуй, посмотри какое огромное спасибо скажет тебе твоя кожа, не забудь сделать селфи до и после в одинаковых условиях, чтобы сравнить и получить

потрясающий заряд мотивации продолжать

☐ **9. КБЖУ**

Добавляй этот пункт, если начинаешь следить за своим питанием и балансом БЖУ

☐ **10. Без пищевого мусора**

Откажись на месяц от мусорной еды и сахара Сладкие газировки, фастфуд, магазинные булки, сладости (если совсем никак без сладкого замени её стевией)

☐ **11. Без молочки**

Хочешь посмотреть что будет с кожей если на месяц полностью исключить молочные продукты? Я пока не готова, но отзывы о таких челленджах мне нравятся)

☐ **12. 10 000 шагов**

Классно если у тебя есть часы с шагомером, только не забывай надевать их сразу с утра ;)

☐ **13. Тренировка (3-4 раза в неделю)**

Любая физическая нагрузка, групповые занятия, аквааэробика. тренажерный зал, домашние тренировки

☐ **14. Бассейн**

Тот, что в удовольствие)

☐ **15. Уход за собой**

*Каждый день! Уделяй хотя бы 15 минут себе! Знаю что днем нет времени, а вечером нет сил, просто делай это, ты у себя одна *HEART**

Мой потрясающий результат

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

как это убрать?