



У нас есть план

Эти пункты я буду выполнять КАЖДЫЙ ДЕНЬ, тогда я смогу достичь всех своих целей и буду чувствовать себя увереннее, здоровее и энергичнее!

1. Режим дня

☐ 1.1 Подъем в 7:00

☐ 1.2 Спать в 22:30

2. Питание

☐ 2.1 стакан горячей воды за 20 минут перед каждым приемом пищи

☐ 2.2 Полноценный завтрак

☐ 2.3 Я кушаю 3-4 р/д, не более

Нет перекусам

☐ 2.4 Прием пищи без тв/телефона/ноутбука

☐ 2.5 Я не запиваю еду

☐ 2.6 Без сахара

полностью отказ от сахара, с сохранением фруктозы

☐ 2.7 Без мучного

С сохранением только цельнозерновых продуктов

☐ **2.8** Последний прием пищи не позднее 19:30

3. Саморазвитие

☐ **3.1** 30 минут чтения

☐ **3.2** Учеба 1 час и > в день

4. Красота

☐ **4.1** Чистить зубы 2 р/д

☐ **4.2** Уход за волосами/уход за кожей лица/уход за ногами/руками

5. Для души

☐ **5.1** 10 минут тишины

☐ **5.2** Прогулка

желательно перед сном

☐ **5.3** Уборка 20 минут в день

6. Телефон

☐ **6.1** Пробуждение без телефона

☐ **6.2** Телефон не >5 раз в день

проверка почты и т.д.

☐ **6.3** Телефон до 21:30

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

как это убрать?