Принять контрастный душ (минимум 3 цикла)

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: вирусные заболевания, злокачественные опухоли, гипертония, воспалительные болезни суставов, тромбофлебит, болезни сердца и крови, психозы, цистит, у женщин — критические дни, беременность и кормление грудью. Важно: настроение должно быть хорошим. через полчаса после пробуждения и минимум за два часа до сна. если обливать сразу все тело сложно, можно начать с обливания ног, голову обливать нельзя. струя должна быть сильной. между окончанием процедуры и выходом на улицу должен быть промежуток 30-60 минут. Вы должны постепенно привыкать к контрастному душу. В течение 2-4 недель просто принимайте контрастный душ с приятной температурой. И только после этого можете переходить к резким контрастам от горячей воды к холодной. Поначалу не стойте под холодной водой дольше 10-15 секунд.

1. Традиционная схема контрастного душа:

- [ ] **1.1** Теплая вода (пока комфортно)
- [ ] **1.2** Горячая вода (пока комфортно)
- [ ] **1.3** Холодная вода (20-30 секунд)
- [ ] **1.4** Горячая вода (20-40 секунд)
- [ ] **1.5** Холодная вода (1-2 минуты)
- [ ] **1.6** Горячая вода (20-60 секунд)

- [ ] **1.7** Холодная вода (пока комфортно)

2. Альтернативный вариант контрастного душа (подходит для новичков):

- [ ] **2.1** Встаньте в ванну и сразу же облейтесь горячей водой в течение 10-15 секунд.

- [ ] **2.2** Включите холодную воду в течение 10-15 секунд.

- [ ] **2.3** Проделайте 3 таких цикла.

- [ ] **2.4** Заканчивайте последний цикл холодной водой.

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

как это убрать?