



Начать день с пробежки/ активного спорта

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- 1.** Не откладывай в долгий ящик.
Выходи на улицу прямо сейчас и погуляй бодрым шагом минут 10-15. Это поможет укрепить свою мотивацию и не бросить бег, так и не начав.
- 2.** Скачай приложение для бега (на свой выбор из нашего ТОП-списка, который ты найдёшь в конце чек-листа).
Приложение поможет тебе составить план тренировок, но можешь начать и без него, особенно, если память в телефоне забита)
- 3.** Перед пробежкой не ешь тяжелую пищу.
Например, немного гречневой каши и салат за 1-1,5 до тренировки.
- 4.** Прямо перед пробежкой сделай разогревающую разминку.
Вспомни уроки физкультуры или воспользуйся видео, которое тоже находится в конце чек-листа.
- 5.** Время первой пробежки не должно быть долгим.
Чередуй 1 минуту бега с 2-3 минутами ходьбы.
- 6.** С каждой новой тренировкой можешь увеличивать расстояние примерно на 10%.
- 7.** После пробежки старайся принимать контрастный душ и немного разминать мышцы.
Это поможет облегчить крепатуру.

- 8.** Каждый день старайся немного изменять маршрут, чтобы тебе не становилось скучно.

- 9.** Радуй себя время от времени спортивными новинками
Ветровка, футболка, кроссовки

- 10.** Найди лишние полчаса и сходи к семейному врачу. Он может дать ценные советы и рекомендации.

Особенно, если тебе 45+

- 11.** Записывай в конце дня свои спортивные достижения
Например, пробежал на 100 метров больше, чем вчера. Так ты будешь видеть прогресс и получать дополнительную мотивацию для новых тренировок.

ТОП приложения для бега SAMSUNG HEALTH NIKE+ RUN CLUB Runkeeper Charity Miles
Zombies, Run! Видео с разминкой [здесь](#)

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

[как это убрать?](#)