



Здоровые привычки для всей семьи

Оцените, насколько вам актуальна та или иная привычка и насколько сейчас вы и ваши близкие готовы над ней работать.

РЕЖИМ И СОН

- Я сплю 7+ часов ежедневно
- Я ложусь и просыпаюсь +/- в одно время
- Мой режим питания +/- одинаковый по времени ежедневно
- Я завтракаю каждый день
- Я засыпаю без гаджетов
- Я сплю в полной темноте и в проветренной комнате

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Я выполняю зарядку на 15 минут каждый день
- Я прохожу 7500/10000/12000 шагов каждый день
- Я тренируюсь 2/3 раза в неделю
- Я гуляю перед сном 4 раза в неделю/каждый день

- Я гуляю в обеденный перерыв
- Я делаю перерыв на движение каждые 40 минут
- Я выполняю растяжку каждый день
- Я бегаю 2/3 раза в неделю/каждый день
- Я плаваю 1/2/3 раза в неделю/каждый день
- У меня в расписании лыжи/сноуборд/коньки каждые выходные
- Я практикую МФР каждый день
- У меня танцы/борьба/командные виды спорта 1/2/3 раза в неделю

РАЦИОН

- Я выпиваю стакан воды натощак
- Я не пью соки и газировку
- Ем ежедневно 5 или более порций овощей и фруктов
- Включаю в рацион 30 и более источников клетчатки в неделю
- Стараюсь есть красное мясо - не чаще 1 раза в неделю
- Красная рыба - ем 1-2 раза в неделю
- Рыба/морепродукты - минимум 2-3 раза в неделю
- Ежедневно я ем - продукты богатые растительным белком

- 50-55% энергии я получаю из углеводов, источники углеводов в основном зерновые продукты
- Если я ем сладкое, оно качественное и я съедаю одну порцию
- 5 из 7 моих завтраков направлены на эффективность дня
- Я принимаю Витамин Д с октября по апрель
- Я включаю в рацион продукты, богатые пробиотиками
- Я не ставлю на стол соль каждый раз во время еды, а использую травы и специи во время готовки

ОСОЗНАННОСТЬ

- Внимательно изучаю этикетки в магазине
- Я ем неторопливо (практикую упражнение “32 зуба”)
- Я стараюсь есть, только когда голоден, а не когда скучно или за компанию
- Если я ел недавно и чувствую голод, выпью стакан воды
- Если не ем сбалансировано, я начинаю вести дневник и стараюсь разбираться с эмоциями без помощи еды
- Ем без гаджетов
- Ем с ножом и вилкой, сидя за столом
- Могу оставить еду на тарелке, если больше не хочу

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

- Я участвую в онлайн-тренировках “Тянушки” по воскресеньям
- Я составляю список покупок вместе с детьми
- Еженедельно готовлю/заказываю хотя бы одно новое блюдо
- Я чаще (4 из 7 дней) готовлю дома, чем ем вне дома
- Я знаю, где можно заказать здоровую еду, если мне лень готовить и ем из посуды, которая действительно нравится
- Я раз в неделю устраиваю семейный ужин и мы готовим всей семьей

Отметьте какие привычки уже есть у вас и членов вашей семьи и сфокусируйтесь на тех, над которыми готовы сейчас работать, поделитесь в чате выбранными привычками и мы составим ваш персональный трек.

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

как это убрать?