Здоровые привычки для всей семьи

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

1. РЕЖИМ И СОН

- ☐ **1.1** Я сплю 7+ часов ежедневно
- ☐ **1.2** Я ложусь и просыпаюсь +/- в одно время
- ☐ **1.3** Мой режим питания +/- одинаковый по времени ежедневно
- ☐ **1.4** Я завтракаю каждый день
- ☐ **1.5** Я засыпаю без гаджетов
- ☐ **1.6** Я сплю в полной темноте и в проветренной комнате

2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

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

- ☐ **2.5** Я гуляю в обеденный перерыв
- ☐ **2.6** Я делаю перерыв на движение каждые 40 минут
- ☐ **2.7** Я выполняю растяжку каждый день
- ☐ **2.8** Я бегаю 2/3 раза в неделю/каждый день
- ☐ **2.9** Я плаваю 1/2/3 раза в неделю/каждый день
- ☐ **2.10** У меня в расписании лыжи/сноуборд/коньки каждые выходные
- ☐ **2.11** Я практикую МФР каждый день
- ☐ **2.12** У меня танцы/борьба/командные виды спорта 1/2/3 раза в неделю

3. РАЦИОН

- ☐ **3.1** Я выпиваю стакан воды натощак
- ☐ **3.2** Я не пью соки и газировку
- ☐ **3.3** Ем ежедневно 5 или более порций овощей и фруктов
- ☐ **3.4** Включаю в рацион 30 и более источников клетчатки в неделю
- ☐ **3.5** Стараюсь есть красное мясо - не чаще 1 раза в неделю
- ☐ **3.6** Красная рыба - ем 1-2 раза в неделю
- ☐ **3.7** Рыба/морепродукты - минимум 2-3 раза в неделю
- ☐ **3.8** Ежедневно я ем - продукты богатые растительным белком
- ☐ **3.9** 50-55% энергии я получаю из углеводов, источники углеводов в

основном зерновые продукты

- ☐ **3.10** Если я ем сладкое, оно качественное и я съедаю одну порцию
- ☐ **3.11** 5 из 7 моих завтраков направлены на эффективность дня
- ☐ **3.12** Я принимаю Витамин Д с октября по апрель
- ☐ **3.13** Я включаю в рацион продукты, богатые пробиотиками
- ☐ **3.14** Я не ставлю на стол соль каждый раз во время еды, а использую травы и специи во время готовки

4. ОСОЗНАННОСТЬ

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

5. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

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

Отметьте какие привчыки 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?