



Саморазвитие

Чек-лист заботы о здоровье

1. Полезные продукты

Обязательно выбирайте полезные продукты, ведь это залог хорошего здоровья!

2. Свежий воздух

Следует чаще бывать на свежем воздухе, например, прогуливаясь по улицам, паркам вашего города.

3. Чаще ходи пешком

Ходить пешком очень полезно для всего организма, ведь это физическая активность!

4. Ложиться вовремя

Это очень важно для хорошего самочувствия.

5. Зарядка

Утро - это прекрасное время для легкой физической нагрузки.

6. Баланс воды

Для организма важно получать определенное количество воды в день.

7. Режим питания

Необходимо выработать режим питания!

8. Витамины

Принимайте витамины перед едой!

9. Фрукты и овощи

Больше употребляйте в пищу овощей и фруктов, это способствует укреплению

здоровья!

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

как это убрать?