Чек-лист | Эксперт

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?