

ПЕРЕХОДИ НА ЗОЖ




Приветствуем тебя на территории здорового образа жизни! Чтобы оставаться в форме, тебе необходимо сформировать несколько полезных привычек и выстроить правильный режим дня. Мы тебе в этом поможем!

В течение 28 дней делай ежедневные отметки в этом чек-листе согласно инструкции.

Не забывай регулярно контролировать процесс выполнения заданий и делать работу над ошибками на пути к здоровому образу жизни!

 – задание выполнено

 – задание выполнено частично

 – задание не выполнено

я спал 7-8 часов



я сделал утреннюю гимнастику



я прошел
10 000 шагов



я съел 500 г
овощей и фруктов



я выпил
8 стаканов воды



я прочел
10 страниц книги



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ТВОЙ ЛИЧНЫЙ КЛЮЧ К УСПЕХУ!