

ЧЕК-ЛИСТ

6 ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК



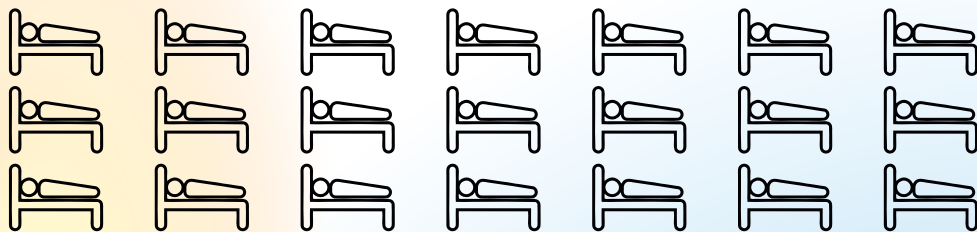
Всего несколько небольших шагов могут изменить твою жизнь к лучшему!

Выполняй задания из чек-листа в течение 21 дня и отмечай свои успехи.

Так ты сформируешь привычку здорового образа жизни!

ЗДОРОВЫЙ СОН

8 часов



СТАКАН ВОДЫ

утром

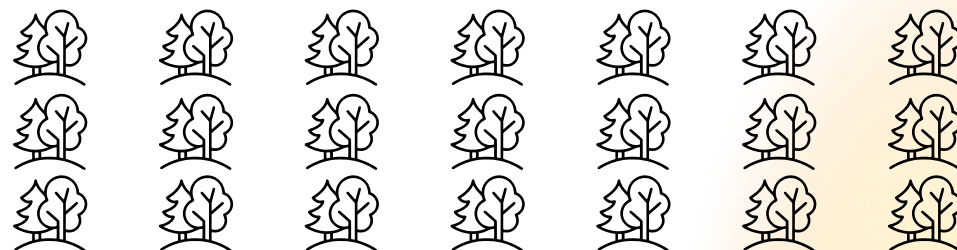


ЗАРЯДКА

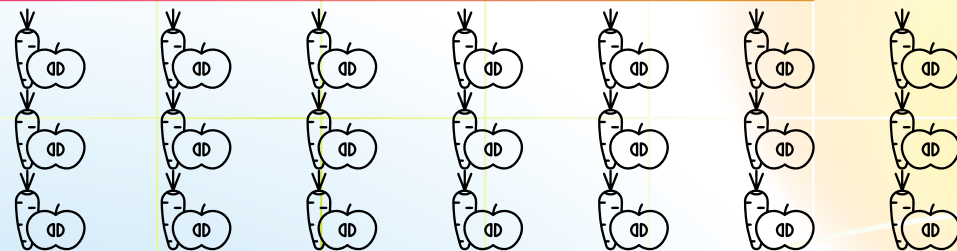


ПРОГУЛКА

на свежем воздухе



ФРУКТЫ И ОВОЩИ



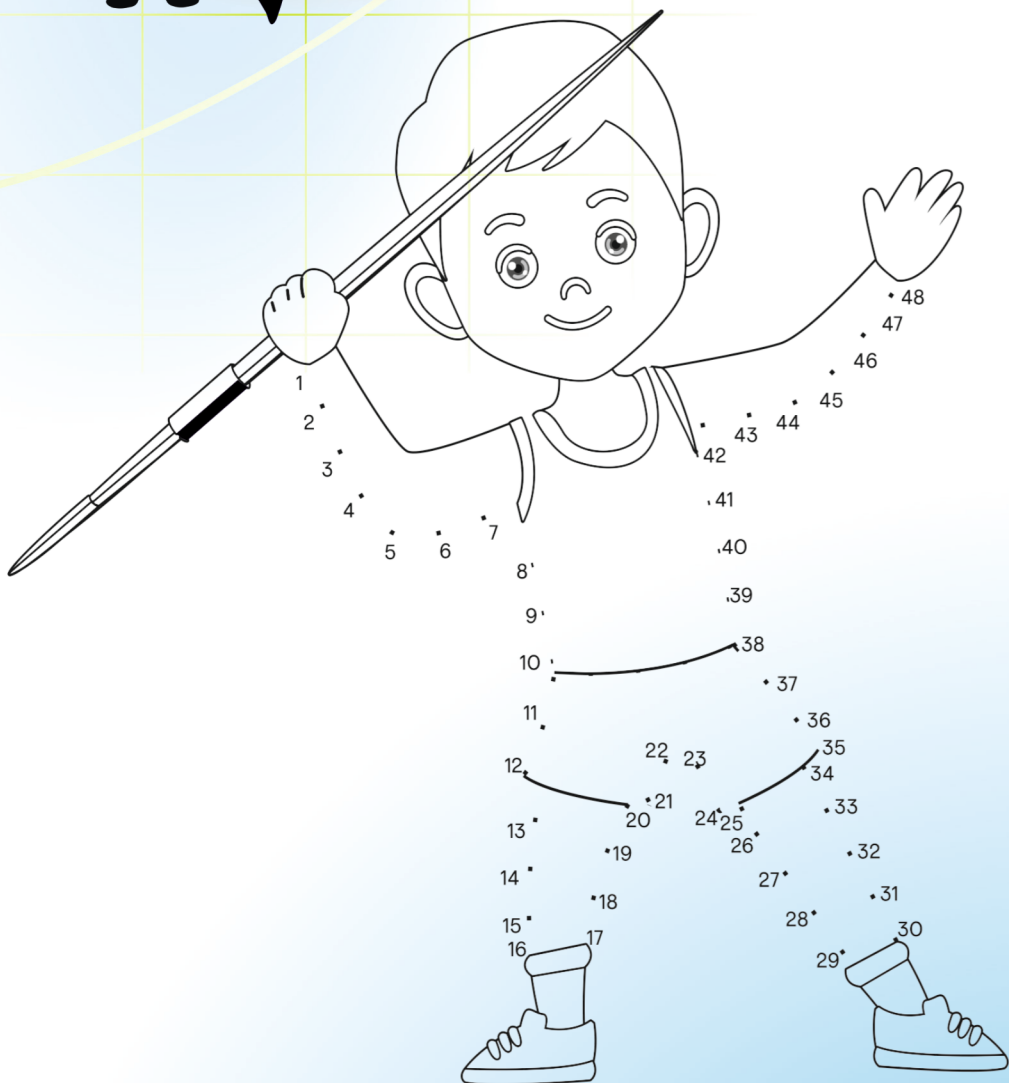
САМОРАЗВИТИЕ

занимайся любимым хобби





СОЕДИНИ ТОЧКИ



СОЕДИНИ ТОЧКИ

