



АКТИВНОСТЬ



ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЫЙ СОН

Короткая утренняя тренировка	Две разные крупы за день <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	Минимум час перед сном без телефона
Прогулка минимум 30 минут. Можно послушать любимый подкаст или один из наших выпусков .	Стакан кефира или любого другого ферментированного напитка	Медитация
Вылазка на природу	Овощи или фрукты пяти разных цветов за день	Проветрить комнату перед сном
Немного бытовой активности. Например, подняться по лестнице, а не на лифте; поработать стоя, а не сидя.	Какое-нибудь новое блюдо	Вечер без телефона, но с интересной книжкой
Короткая разминка в перерывах между работой	Один день вести дневник питания и вечером проанализировать его	Расслабляющее дыхание перед сном