ТРЕКЕР ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

месяц_____

Для формирования новой полезной привычки вам понадобится 40 дней: 21 - привыкаем, 19 – закрепляем. Без пропусков и перерывов. Будьте здоровы!

✓ ***Суточная потребность в воде***
Около 30-40 г на 1 кг веса

✓ ***Контроль веса***
Индекс массы тела $= \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$

Норма ИМТ для взрослых: 18,5-24,9

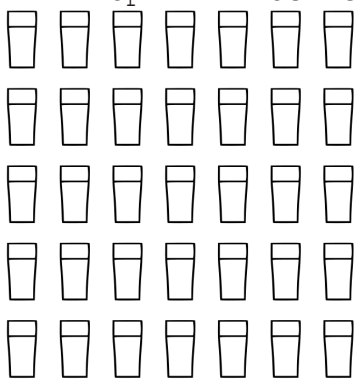
✓ ***Контроль объема талии***
У женщин – не более 80-88 см
У мужчин – не более 94-102 см

✓ ***Натуральные витамины для красоты и здоровья:***
Рыба – 2 раза в неделю
Орехи + семена (кунжут, мак, чиа и др.) – 30 г в день
Зелень и овощи – без ограничений
Горчица, хрен и специи
Ягоды, фрукты, сухофрукты

✓ ***Наслаждаться тишиной не менее 30 минут в день***

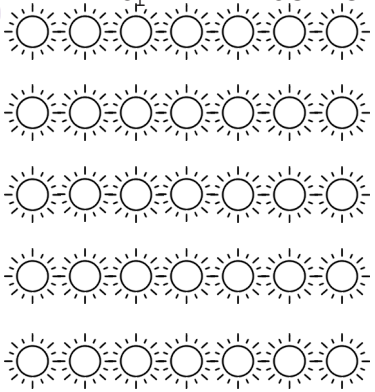
Питьевой режим

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс



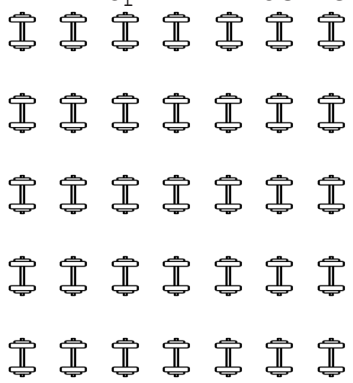
Утренняя зарядка

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс



Фитнес-брейк

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

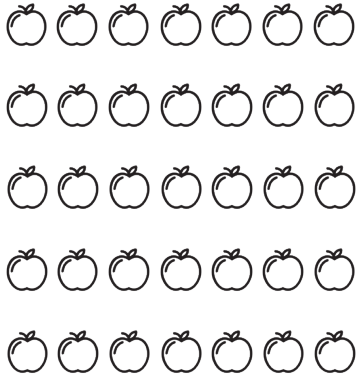


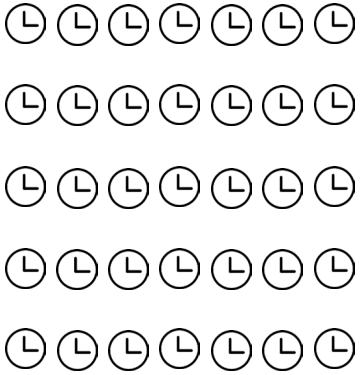
10 тысяч шагов

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

500 г овощей, фруктов

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс



Сон не менее 8 часов

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс