

МАРАФОН

полезных привычек



1 НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СМАРТФОНОМ
ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

2 СНИЗЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
САХАРА

3 НАЧНИТЕ УТРО
СО СТАКАНА
ВОДЫ



4 СДЕЛАЙТЕ ОДИН
ДЕНЬ В НЕДЕЛЮ
ВЕГЕТАРИАНСКИМ

5 НАУЧИТЕСЬ
ГОТОВИТЬ
ПОЛЕЗНЫЙ ДЕСЕРТ

6 НАЧНИТЕ ЗАВТРАК
С ПРОДУКТАМИ
ЗЕЛЕННОЙ ЛИНИИ

7 КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ВЫХОДИТЕ
НА ПРОГУЛКУ

8 ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ЭКОСТАКАНЧИК
ДЛЯ КОФЕ

9 ХОДИТЕ НЕ МЕНЕЕ
6 000 ШАГОВ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



10 МЕЖДУ ПРИЕМАМИ
ПИЩИ ВЫПОЛНЯЙТЕ
АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

11 ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ
НЕ ПОЗДНЕЕ 23:00

12 СОБИРАЙТЕ И СДАВАЙТЕ
БАТАРЕЙКИ
В ПЕРЕРАБОТКУ

13 НАЧНИТЕ
СОРТИРОВАТЬ
МУСОР

14 ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ХОЛЦОВУЮ СУМКУ
ДЛЯ ПОКУПОК

15 УПОТРЕБЛЯЙТЕ
БОЛЬШЕ
СУПЕРФУДОВ



16 ВВЕДИТЕ В РАЦИОН
5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ

17 ПРАКТИКУЙТЕ
КОНТРАСТНЫЙ
ДУШ

18 СТАРАЙТЕСЬ
ВЫБИРАТЬ
«СТОЯТЬ, А НЕ СИДЕТЬ»

19 ВЫДЕЛЯЙТЕ
НА ЧТЕНИЕ 30 МИН
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

20 УДЕЛЯЙТЕ СЕБЕ
10 МИНУТ ТИШИНЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

21 СОСТАВЬТЕ ПЛАН
ОСВОЕНИЯ
ЧЕГО-ТО НОВОГО

