

Полезные привычки

Полезные привычки



ГИГИЕНА	ПИТАНИЕ	ДВИЖЕНИЕ
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Чистим язык<input type="checkbox"/> Используем зубную нить<input type="checkbox"/> Заменить антиперсперанты на экологичные<input type="checkbox"/> Убрать косметику с парабенами и SLS<input type="checkbox"/> Массажная щетка	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Есть осознанно<input type="checkbox"/> Не есть на бегу<input type="checkbox"/> Сократить перекусы<input type="checkbox"/> Тщательно жевать пищу<input type="checkbox"/> Откладывать вилку на тарелку пока все не прожевал<input type="checkbox"/> Стакан теплой воды после пробуждения<input type="checkbox"/> Читать этикетки на продуктах<input type="checkbox"/> Пить достаточно воды в день<input type="checkbox"/> Есть больше 5 порций овощей и фруктов<input type="checkbox"/> Выбирать органические продукты	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Лифт заменяем на лестницу<input type="checkbox"/> Утренняя зарядка<input type="checkbox"/> 10 000 шагов<input type="checkbox"/> Прыжки<input type="checkbox"/> Выбирайте стоять, а не сидеть<input type="checkbox"/> Прогулка или разминка в перерывах на работе<input type="checkbox"/> Растяжка перед сном<input type="checkbox"/> Гимнастика для глаз
ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ	ДОМ	СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Вставать сразу, без перевода будильника (использовать умный будильник)<input type="checkbox"/> Ложиться в одно и то же время	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Проветривать помещение чаще<input type="checkbox"/> Установить растения<input type="checkbox"/> Аромалампа, диффузор<input type="checkbox"/> Влажная уборка<input type="checkbox"/> Установить увлажнитель и очиститель воздуха<input type="checkbox"/> Мягкий свет вечером<input type="checkbox"/> Убрать тефлоновую посуду	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 5 мин. глубокого дыхания в течение рабочего дня<input type="checkbox"/> Сидеть в тишине хотя бы 10 мин.<input type="checkbox"/> Аппликатор Кузнецова<input type="checkbox"/> Не использовать гаджеты во время еды и перед сном