

# Лист регулярных действий

|  | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
| Физическая активность:                                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Зарядка (минимум 15 минут)                                 |    |    |    |    |    |    |    |
| Прогулка/ходьба (минимум 40 минут)                         |    |    |    |    |    |    |    |
| Здоровое питание:  |    |    |    |    |    |    |    |
| Овсяная каша на завтрак                                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Последний приём пищи до 20:00                              |    |    |    |    |    |    |    |
| Культурный досуг:  |    |    |    |    |    |    |    |
| Посещение театра (минимум 1 раз в месяц)                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Чтение художественной литературы (минимум 30 минут в день) |    |    |    |    |    |    |    |
| Предпринимательская деятельность:                          |    |    |    |    |    |    |    |
| Продвижение себя (минимум 3 часа)                          |    |    |    |    |    |    |    |
| Опубликование статьи (минимум 1 раз в неделю)              |    |    |    |    |    |    |    |
| Самообучение (минимум 1 час)                               |    |    |    |    |    |    |    |