

## 10 ШАГОВ К УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

1. СПОРТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ! ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА, ЭЛИПС.  
30- 40- 60 МИН. С ПУЛЬСОМ 110- 120- 130- 140  
УД/МИН.

ВЫБИРАЕМ 1-2 ПУНКТА, ПРОБУЕМ И ЗАМЕЧАЕМ ИЗМЕНЕНИЯ, ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО НУЖНО:

2. ПРАКТИКУЕМСЯ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ ДОМА.
3. БОЛЬШЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ.
4. БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ЛИСТЬЕВ!
5. БОЛЬШЕ БЕЛКА.
6. УМЕНЬШИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ САХАР И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ХЛЕБ И БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КЕТЧУПЫ, МАЙОНЕЗ, МАГРАРИН, ЖИРНОЕ МЯСО, ОВОЩИ С ВЫСОКОЙ ГН, КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО, ВСЕ ГАЗИРОВАННЫЕ СЛАДКИЕ НАПИТКИ, АЛКОГОЛЬ.
7. ЗАВЕСТИ ПРИВЫЧКУ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ТЕЛЕ (ЗАРЯДКА, ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК, РЕГУЛЯРНЫЙ СКРАБ ИЛИ ДР.)
8. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И С БЛИЗКИМИ.
9. НАЙТИ РАБОТУ, КОТОРУЮ ЛЮБИТЕ.
10. ВНИМАНИЕ К ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ.

\*\*\*ВЫБИРАЯ ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ПУНКТА, ПОДУМАЙТЕ, НАСКОЛЬКО ЭТА ОБЛАСТЬ ЖИЗНИ ВАЖНА ДЛЯ ВАС? ОЦЕНИТЕ ОТ 1 до 10, НАСКОЛЬКО ВЫ УДОВЛЕТВОРЕНЫ СОСТОЯНИЕМ ЭТОЙ ОБЛАСТИ? ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЕЕ?

НАЧИНАЙТЕ С МАЛОГО, ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ, ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИЗМЕНЕНИЙ, И ПОМНИТЕ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ, ЭТО ВСЕГДА ПРОЦЕСС, А НЕ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!!!