

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1 занятие
спортом



2 часа без
телефона
перед сном



3 приема пищи
и 3 перекуса



4 перерыва
на отдых



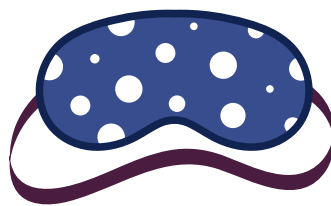
5 фруктов
или
овощей



6 минут
медитации



7 стаканов
воды



8 часов сна



9 тысяч
шагов