



ВВЕДЕНИЕ

Всем привет, дорогие друзья!

Многие из нас знают, как правильно питаться и действовать, чтобы быть здоровыми и стройными, но никак не могут перейти от теории к практике.

Я часто говорю о том, что если между знаниями и их осознанным принятием пропасть, то между осознанием и внедрением пропасть куда более широкая и глубокая. Перепрыгнуть ее удастся далеко не каждому.

Большинство людей в курсе, что такое здоровый образ жизни, но многие ли могут утверждать, что ведут его в реальности?

Даже те, кто от всей души принимает принципы ЗОЖ, могут либо уважать их на расстоянии, либо в течение долгих лет практиковать урывками, либо не практиковать вообще.

Теория приносит результат только при ежедневном применении.

Получив необходимые инструменты оздоровления, мы немедленно берем их в работу и действуем.

При этом важно помнить главное правило: никакого напряжения — только положительные эмоции!

Если вам приходится все время к чему-либо себя принуждать, то ресурса психики хватит ненадолго.

Искусство маленьких шагов исключает напряжение.

Что же мы можем делать с удовольствием и радостью каждый день, чтобы прийти в форму и значительно лучше себя чувствовать?

Я предлагаю вам использовать этот дневничок-трекер полезных привычек, который будет вашим ежедневным проводником в мир здоровья, бодрости и отличного настроения.

Он напомнит вам о том, какие шаги необходимо совершить именно сегодня, какие привычки важно внедрить или закрепить, а также позволит контролировать себя, фиксируя результаты.

Свободные странички можно использовать для самоанализа и записи важных данных.

Если идти к здоровью — то не в одиночку!

Я всегда буду рядом с вами — с полезными аффирмациями, подсказками, напоминаниями и советами.

В добрый путь!

*То, о чем вы думаете, и есть ваша цель.
В какую мишень целитесь, в ту и попадаете.*

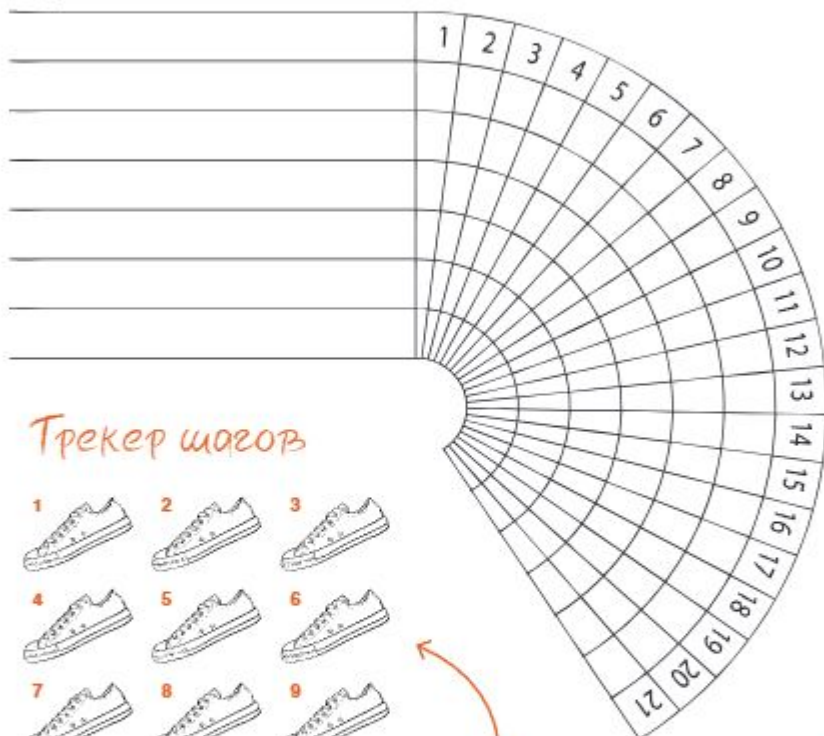


ПОДВЕДЕМ ИТОГИ



Трекер физической активности

Вид физической активности



Трекер шагов



Каким цветом закрасить

- меньше 5 000
- 5 000–10 000
- 10 000–15 000
- 15 000–20 000
- больше 20 000



Не забудь подвести итоги на стр. 101



☐ Утренняя разминка

☐ Контрастный душ

☐ Идеальная осанка

☐ Минимальная активность каждый час

☐ Теплая вода перед едой

☐ Для глаз: пальминг, поморгать

Пульс после физической активности:

..... ударов в минуту

Отслеживание симптомов:

СИМПТОМЫ	✓

☐ Лимфодренажные практики
(контрастный душ, гимнастика Микулина и др.)

.....
.....

Здоровье мозга

(пошел новым маршрутом, добавил источник омега-3 и др.)

.....
.....



БАНКА ПЕРЕЖИВАНИЙ



Если вас что-то беспокоит —
поместите свои переживания в эту банку
и «законсервируйте» их.

БАНКА СЧАСТЬЯ



Если вас что-то неожиданно порадовало —
поместите это в банку, чтобы ни за что не забыть
о приятных моментах.

ЧЕЛЛЕНДЖ НА 30 ДНЕЙ

Этот челлендж поможет вам внедрить полезные привычки в свою повседневную жизнь. Выберите 3–5 таких привычек и придерживайтесь их 30 дней.

Важно: не ставьте себе сразу грандиозные цели, начните с малого.

ДЕНЬ 1

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

ДЕНЬ 2

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	





Фильмы и сериалы, которые мне понравились

[illegible]

Книги, которые произвели
на меня впечатление

A large sheet of paper with a grid of 10 rows and 5 columns of orange stars. The stars are arranged in a pattern that suggests a 10x5 grid, with each star being a simple orange outline.