

Check list

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

кожні пів року
навідуватися до стоматолога

забути
про
фастфуд

обмежити
надмірне
користування
гаджетами

вітамінізувати
свій раціон

читати
цікаві книги

знайти час
для тренувань

формувати
нові корисні
звички

спілкуватися
з тими, хто мотивує
розвиватися

подарувати
собі сертифікат
у спа-салон

оновити
свій look

live
in the
moment



Celebrate
EVERY tiny
victory



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Навести
лад
в оселі.

ДАРУВАТИ СОБІ ЩАСТЯ...

Прокинутися
вдосвіта
й усміхнутися
ранковому
сонцю:
попереду
чудовий
день!

Приділити
час медитації
та фізичним
вправам.

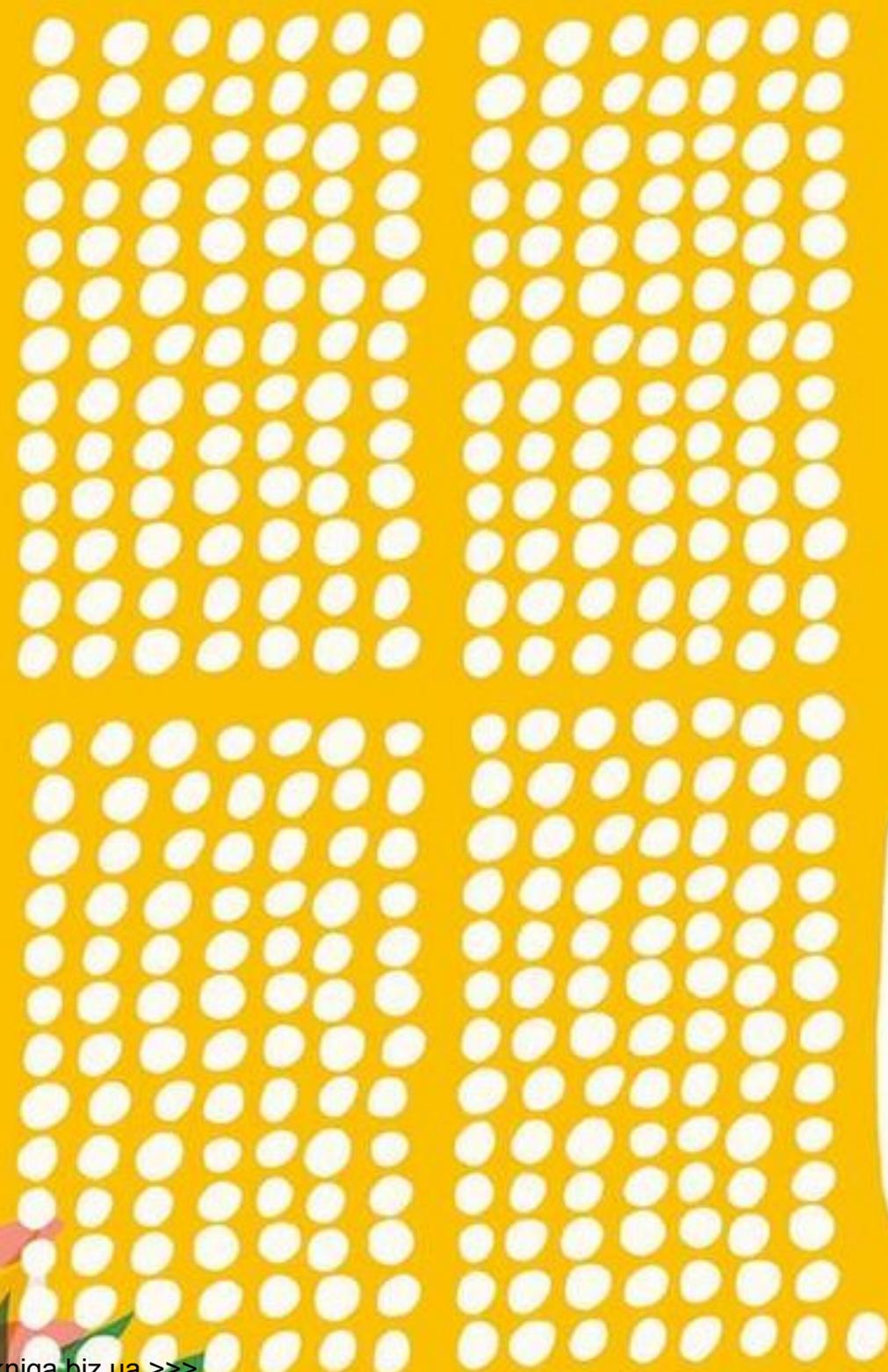
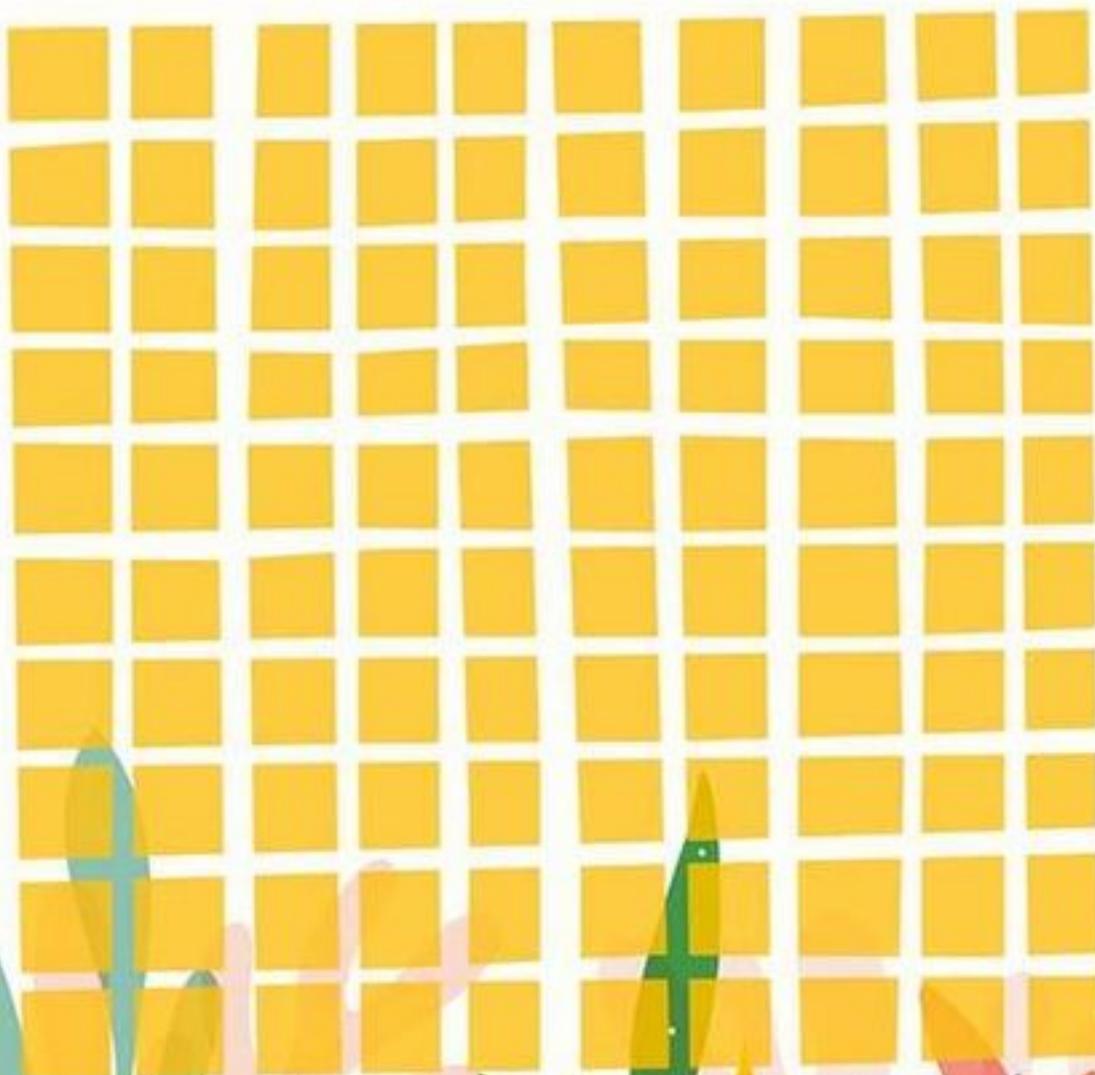
Прогулятися
на свіжому
повітрі.

Збадьоритися,
стоячи під
іскристим
потокм
води.

Ранок без
телефону:
вдихати
смачні пахощі
сніданкових
страв.



100 ДНІВ



365 ДНІВ



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

6 ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК

Склянка води
на початку дня

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Ранкові вправи

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Контрастний душ

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

10 000 кроків
щодня

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Корисна їжа

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Тренування

<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

