



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ





ГИГИЕНА

- ✓ Чистим язык
- ✓ Используем зубную нить
- ✓ Заменить антиперсперанты на экологичные
- ✓ Убрать косметику с парабенами и SLS

ДОМ

- ✓ Проветривать помещение чаще
- ✓ Установить растения
- ✓ Аромалампа, диффузор
- ✓ Влажная уборка
- ✓ Установить увлажнитель и очиститель воздуха
- ✓ Мягкий свет вечером
- ✓ Убрать тефлоновую посуду

ПИТАНИЕ

- ✓ Есть осознанно
- ✓ Не есть на бегу
- ✓ Сократить перекусы
- ✓ Тщательно жевать пищу
- ✓ Откладывать вилку на тарелку пока все не прожевал
- ✓ стакан теплой воды после пробуждения
- ✓ Читать этикетки на продуктах
- ✓ Пить достаточно воды в день
- ✓ Есть больше 5 порций овощей и фруктов
- ✓ Выбирать органические продукты

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

- ✓ Вставать сразу, без перевода будильника (использовать умный будильник)
- ✓ Ложиться в одно и то же время

ДВИЖЕНИЕ

- ✓ Лифт заменяем на лестницу
- ✓ Утренняя зарядка
- ✓ 10 000 шагов
- ✓ Прыжки
- ✓ Выбирайте стоять, а не сидеть
- ✓ Прогулка или разминка в перерывах на работе
- ✓ Растяжка перед сном
- ✓ Гимнастика для глаз

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

- ✓ 5 мин. глубокого дыхания в течение рабочего дня
- ✓ Сидеть в тишине хотя бы 10 мин.
- ✓ Аппликатор Кузнецова
- ✓ Не использовать гаджеты во время еды и перед сном