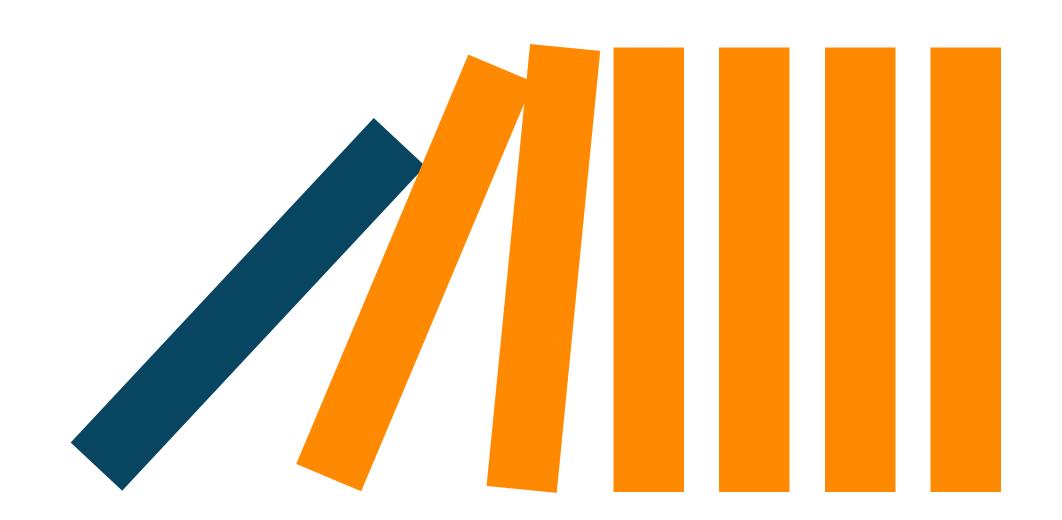


ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



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

- **ОВЕСТЬ** 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
- **О** 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