

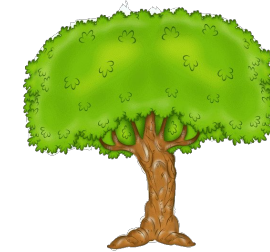
Привет! На связи @tonalizona

Я думаю, каждый из нас пытался привести в порядок свое тело и разум, загорался идеей, начинал путь, но через пару дней все бросал. Знакомо??

Чтобы такого больше не случилось, я решила сделать свой трекер привычек.

Мы будем создавать идеальную версию себя, закрашивая кружочки в табличке.

Суть в том, что, когда ты видишь полностью закрашенный столбец, то испытываешь прилив гордости за себя. У тебя появляется мотивация и повышается азарт.



Без

сладкого

24 empty circles in a horizontal row for tracing.

Прогулка

24 empty circles in a horizontal row for tracing.

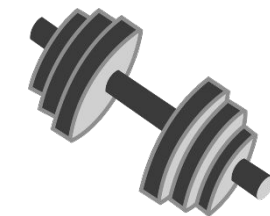
Чтение

24 empty circles in a horizontal row for tracing.

Тренировк

а

24 empty circles in a horizontal row for tracing.



Сахар – бытовое название сахарозы. Обычно сахар относят углеводам, которые считают ценными питательными веществами, обеспечивающими организм энергией.

Чем сахар вреден для здоровья человека при чрезмерном употреблении?

1. Вызывает болезни сердца;
2. Повреждает печень;
3. Ведет к набору лишнего веса;
4. Может привести к раку;
5. Вызывает привыкание (как наркотик);
6. Приводит к старению кожи;
7. Заставляет есть больше;
8. Разрушает зубы;
9. Вызывает диабет;
10. Истощает запас энергии;
11. Ослабляет кости;

Чем можно заменить сахар?

- ✓ Мед;
- ✓ Кленовый сироп;
- ✓ Искусственные сахарозаменители;
- ✓ Сахарные спирты;
- ✓ Фруктоза;
- ✓ Тростниковый сахар;
- ✓ Сухофрукты и фрукты.



1. Повышается тонус сосудов;
2. Улучшается работа дыхания и обмен веществ;
3. Повышается иммунитет;
4. Активируется работа головного мозга;
5. Успокаиваются нервы.



- *Ты в порядке?*
- *Что ты, нет. Гораздо лучше! Лучше, чем в порядке. Потрясающе!*
- *Опиум?*
- *Воздух. Его действие не заканчивается.*

Записки юного врача

Чтение – одно из самых лучших упражнений для развития мозга.

Чтение развивает внимание, память, обогащает словарный запас, развивает речь, грамотность. Ученые выяснили, что чтение помогает человеку жить дольше.



Список литературы для чтения:

- А. Н. Островский «Гроза»
- А. Н. Островский «Бесприданница»
 - И. А. Гончаров «Обломов»
 - И. С. Тургенев «Записки охотника»
 - И. С. Тургенев «Отцы и дети»
- Н. А. Некрасов «Кому на Руси жить хорошо?»
- М. Е. Салтыков-Щедрин «История одного города»
- Н. С. Лесков «Леди Макбет Мценского уезда»
 - Н. Г. Чернышевский «Что делать?»
 - Л. Н. Толстой «Война и мир»
 - Л. Н. Толстой «Анна Каренина»
- Ф. М. Достоевский «Преступление и наказание»
 - Ф. М. Достоевский «Идиот»
 - А. П. Чехов «Чайка»
 - А. П. Чехов «Вишневый сад»
 - А. П. Чехов «Дядя Ваня»
 - Г. Ибсен «Кукольный дом»

Разминка: Прыжки на месте.

Перед выполнением упражнения поставьте ноги вместе, руки по швам. Далее выполняйте прыжки, поднимая руки вверх над головой и расставляя ноги на

мирь. **Упражнение на пресс – книжка.**

Первоначальное положение: ноги полностью прямые, человек лежит на спинке, руки за головой.

При выдохе поднять корпус с руками и прямыми одновременно вверх. На вдохе корпус возвращается в первоначальное положение

Начало круга.

Отжимания от пола.

В горизонтальном положении упереться прямыми руками в пол.

Согните руки и опуститесь вниз. Затем снова разогните руки.

Отведение ног с упором на руки.

Исходное положение на четвереньках (по-собачьи). Делая вдох, отведите ногу назад и вверх, задержите на 2-3 сек, не прогибаясь в спине. Вернитесь в исходное положение.

Махи ногами в сторону лежа на боку.

Лягте на один бок и вытяните ноги. Одну руку поставьте на пол перед собой на уровне живота, а на локоть другой обопритесь.

Отведите верхнюю ногу максимально вверх. Задержите на 2-3 сек. Верните в исходное положение.

Завершение. Кардио.

Прыжки на месте.

20 мин

См. пункт 1

Приседания с выпрыгиванием.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни расставлены немного в стороны, спина прямая, руки скрещены на груди, голова вперед. Выполните глубокое приседание, сохраняя спину прямой. Начните взрывное движение вверх, стараясь как можно быстрее выпрямить ноги и сделать при этом резкий выдох. Когда вы начнете опускаться вниз, вдохните и сконцентрируйтесь на том, чтобы приземлиться на немного согнутые ноги и продолжить движение вниз.

Конец круга. Повторение x4.

