

Умный календарь
2021

**12 ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



Позвольте себе выспаться

Просто прочитайте, насколько важен сон для нашего здоровья, красоты и счастья <https://www.bbc.com/russian/features-41787188> в целом – удивитесь и начните действовать!



Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				Новый год	Канун	Канун
				1	2	3
Канун	Канун	Канун	Рождество Христово	Канун		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Завтракайте правильно



Нашему организму после сна нужна подзарядка, причем правильная подзарядка! Которая восполнит все силы, запустит все нужные процессы и обеспечит энергией на весь день.

<https://znaniyaetosila.ru/pochemu-zavtrak-vazhen-i-kakaya-ot-nego-polza-cto-mozhno-i-nelzya-est-na-zavtrak/>

Январь							2021							Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	2021							Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2	2021							1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	2021							8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	2021							15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	2021							22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	2021							29	30	31				

Февраль							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
Короткий рабочий день	22	День защитника Отечества	24	25	26	27	28



Ешьте больше овощей

- Зачем это делать и как это делать?
- Разнообразие витаминов и микроэлементов в них обеспечивают нас нужным набором питательных веществ для нашего тела, для энергии жизни, да и вообще – для функционирования.
- Заводите себе новую “яркую” привычку (ведь овощи такие



Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2021

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Март							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
	1	2	3	4	5	6	7
Международный женский день	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

<https://www.abcfact.ru/11648-8-prichin-est-bolshe-ovoschei.html>

Делайте детокс

В нашем современном мире без очищения никак.

Что такое Детокс? Читайте в следующей статье:

https://zen.yandex.ru/media/id/5cd553b19daa6300b389c040/что-такое-detoks-i-tak-li-on-nam-nujen-5cd55ffefd8dc600af7702c5?utm_source=serp



Март							2021							Май						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7								1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14								8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21								15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28								17	18	19	20	21	22	23
29	30	31												24	25	26	27	28	29	30
														31						

Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	Календарный рабочий день		

Пейте, пейте, пейте



И я сейчас не просто о любой жидкости. Конечно же – совсем не о сладких газировках, покупных соках и прочей химии – Вы же знаете, как это вредно, да?

А о воде. О простой воде. Без которой мы жить ну никак не можем, ведь мы сами состоим из нее на 70-80%.

И самое важное – начинайте свой день с воды, а не с кофе, чая, плюшек и пр.))

https://zen.yandex.ru/media/new4live/dli-a-chego-nujno-pit-mnogo-vody-10-prichin-pit-chistuiu-vodu-5b40a8a1b70d4800a9cb7c05?utm_source=serp

Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021

Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Май						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					Праздник весны и труда	
					1	2
Выходной						День Победы
3	4	5	6	7	8	9
Выходной						
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Следуйте режиму

- Поддерживать естественный уровень метаболизма
- Сохранять необходимый уровень энергии
- Придерживаться здорового и правильного питания



Май							Июль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	
31													

2021

Июнь							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

<https://growfood.pro/blog/pravilnoe-pitanie/chto-takoe-rezhim-pitaniya-i-pochemu-on-neobhodim/>

Двигайтесь



Мы должны дать нашему телу то, для чего он был создан – ДВИЖЕНИЕ! Чтобы снова запустить правильные процессы в организме:

- здоровое кровообращение,
- сильная иммунная система,
- естественная детоксикация,
- правильный метаболизм

Июнь							Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6							1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

2021

Июль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

<https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/70235/>

Делайте зарядку

Зарядка позволяет нашему организму проснуться и прийти в активный режим после нескольких часов сна:

- Зарядка разгоняет нашу кровь, что улучшает работу каждой-каждой клетки и делает нас намного здоровее
- А еще усиливается наш метаболизм
- Также утренние упражнения позволяют наполнить тело живительным кислородом, что дарит нам заряд энергии на весь день
- Более того – мы становимся более сконцентрированными и работаем потом гораздо эффективнее
-

https://zen.yandex.ru/media/make_yourself/5-prichin-pochemu-neobhodimo-delat-utrenniuiu-zariadku-5afb1d60c3321b2347a25413?utm_source=serp

Июль							2021							Сентябрь							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
			1	2	3	4															
5	6	7	8	9	10	11															
12	13	14	15	16	17	18															
19	20	21	22	23	24	25															
26	27	28	29	30	31																

Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Выбирайтесь на природу

Август							Октябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30	31												

2021

Сентябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Природа вообще обладает уникальной способностью – она и расслабляет, и заряжает, и воодушевляет, и успокаивает – она делает все, что нам нужно в данный конкретный момент!

<https://brodude.ru/9-nauchnyh-prichin-pochemu-otdyh-na-prirode-polezen/>



Избавляйтесь от стресса

Мы никогда не сможем жить в мире, где абсолютно нет стресса – он буквально на каждом шагу. Но вот что мы можем сделать – это попытаться уменьшить его влияние на нас. Самым лучшим домашним средством избавления от стресса можно считать йогу и медитацию. Она вносит такую размеренность и гармонию в наше ощущение жизни, что на любые стрессовые ситуации мы будем реагировать абсолютно спокойно.

<https://sergeiyurev.com.turbopages.org/s/sergeiyurev.com/kak-izbavitsya-ot-stressa/>



Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Отвлечитесь от экранов



И вроде бы это реалии нашей жизни, без них не обойтись... Это так, но мы можем существенно ограничить свое время за экранами.

- Потому что это вредит нашей осанке – то, что мы постоянно смотрим вниз очень сильно влияет на искривление позвоночника, что в свою очередь вносит дисбаланс в работу всего нашего организма и всех его органов, и конечно же, сказывается и на осанке.
- И конечно же это забирает просто массу нашего времени.
- Более того голубой свет от экранов сбивает наши циркадные ритмы (это такие внутренние часики), что неизменно сказывается на качестве нашего сна.
- <https://polzateevo.ru/vsyakoe/televizor.html>

Октябрь							Декабрь											
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс					
					1	2	3					1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10						6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17						13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24						20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31						27	28	29	30	31		

2021

Ноябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3 <small>Второй рабочий день</small>	4 <small>День народного единства</small>	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Начните заботиться о себе

Мы – существа, которые должны дарить любовь и заботу. Но только если она есть внутри нас. Когда мы внутри пусты, то и дарить ничего не сможем...

Поэтому забота о себе и любовь к себе должны стать обязательной частью жизни каждой из нас



Ноябрь							2021							Январь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7								1	2					
8	9	10	11	12	13	14								3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21								10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28								17	18	19	20	21	22	23
29	30													24	25	26	27	28	29	30
														31						
Декабрь																				
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс														
			1	2	3	4	5													
	6	7	8	9	10	11	12													
	13	14	15	16	17	18	19													
	20	21	22	23	24	25	26													
	27	28	29	30	31															

<https://www.psyh.ru/zabota-o-sebe-poshagovyi-plan-i-10-luchshih-tehnik/>