

# Хороший год, чтобы начать вести ЗОЖ!

## Календарь-трекер полезных привычек



Добавляй полезные привычки, отмечая их на календаре каждый день галочками

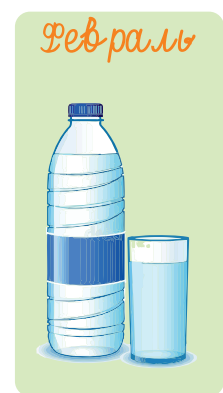
Начинаю день с улыбки и позитивного настроения



Январь

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				

Пью стакан воды после пробуждения



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	29			

Делаю каждое утро зарядку



Март

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

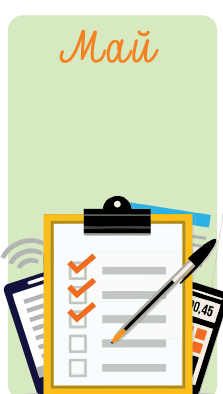
Завтракаю полноценно



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					

Планирую свой день



Май

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			

Ем каждый день 500 граммов овощей и фруктов



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

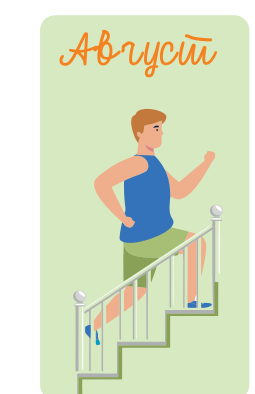
Употребляю в день менее 5 граммов соли



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				

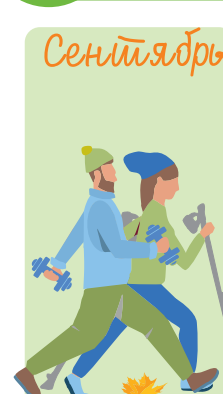
Хожу по лестнице



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		

Гуляю минимум 30 минут в день



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						

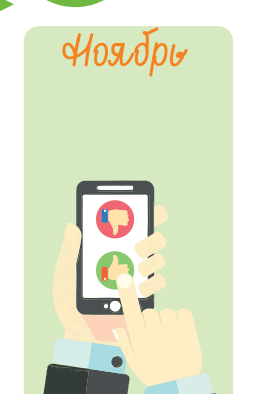
Ложусь спать в одно и то же время



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						

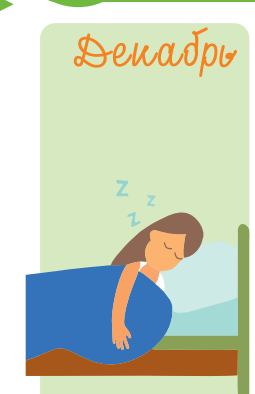
Убираю гаджеты за час до сна



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		

Сплю ночью 7-8 часов



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					

