

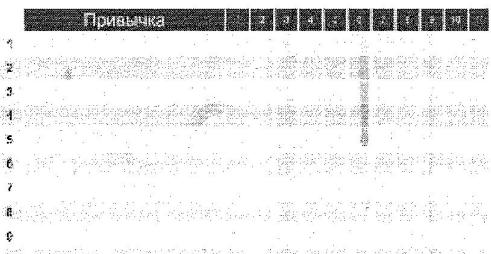
Дневник здоровья

Тема №1 «Как внедрить здоровые привычки в повседневную жизнь».

Привычка _____

Привычка _____

Привычка _____

Правила	Формирование привычки
1 правило. Создать трек-лист	<p style="text-align: center;">ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК</p> 
2 правило. Вводим привычку постепенно	
3 правило. Разработать план (минимум, норма, максимум)	
4 правило. Хвалить себя и поощрять (исключение еда)	