

Дарья САВЕЛЬЕВА

# ТРЕКЕР

## ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

К новому себе  
за 15 ярких недель



Издательство  
АСТ  
Москва





# ВВЕДЕНИЕ

Всем привет, дорогие друзья!

Многие из нас знают, как правильно питаться и действовать, чтобы быть здоровыми и стройными, но никак не могут перейти от теории к практике.

Я часто говорю о том, что если между знаниями и их осознанным принятием пропасть, то между осознанием и внедрением пропасть куда более широкая и глубокая. Перепрыгнуть ее удастся далеко не каждому.

Большинство людей в курсе, что такое здоровый образ жизни, но многие ли могут утверждать, что ведут его в реальности?

Даже те, кто от всей души принимает принципы ЗОЖ, могут либо уважать их на расстоянии, либо в течение долгих лет практиковать урывками, либо не практиковать вообще.

**Теория приносит результат только при ежедневном применении.**

Получив необходимые инструменты оздоровления, мы немедленно берем их в работу и действуем.

При этом важно помнить главное правило: никакого напряжения — только положительные эмоции!

Если вам приходится все время к чему-либо себя принуждать, то ресурс психики хватит ненадолго.

Искусство маленьких шагов исключает напряжение.

Что же мы можем делать с удовольствием и радостью каждый день, чтобы прийти в форму и значительно лучше себя чувствовать?

Я предлагаю вам использовать этот дневничок-трекер полезных привычек, который будет вашим ежедневным проводником в мир здоровья, бодрости и отличного настроения.

Он напомнит вам о том, какие шаги необходимо совершить именно сегодня, какие привычки важно внедрить или закрепить, а также позволит контролировать себя, фиксируя результаты.

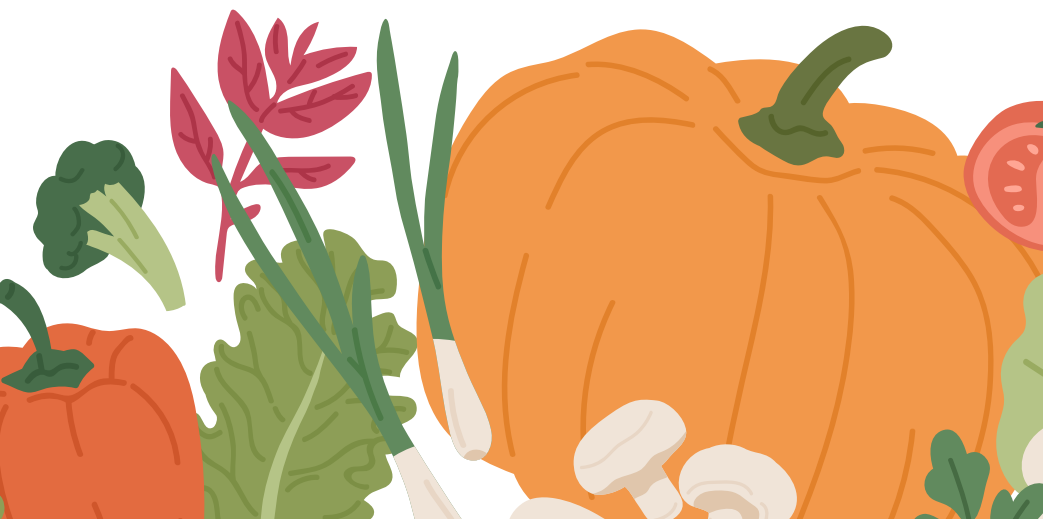
Свободные странички можно использовать для самоанализа и записи важных данных.

Если идти к здоровью — то не в одиночку!

Я всегда буду рядом с вами — с полезными аффирмациями, подсказками, напоминаниями и советами.

В добрый путь!

*То, о чем вы думаете, и есть ваша цель.  
В какую лишь целитесь, в ту и попадаете.*

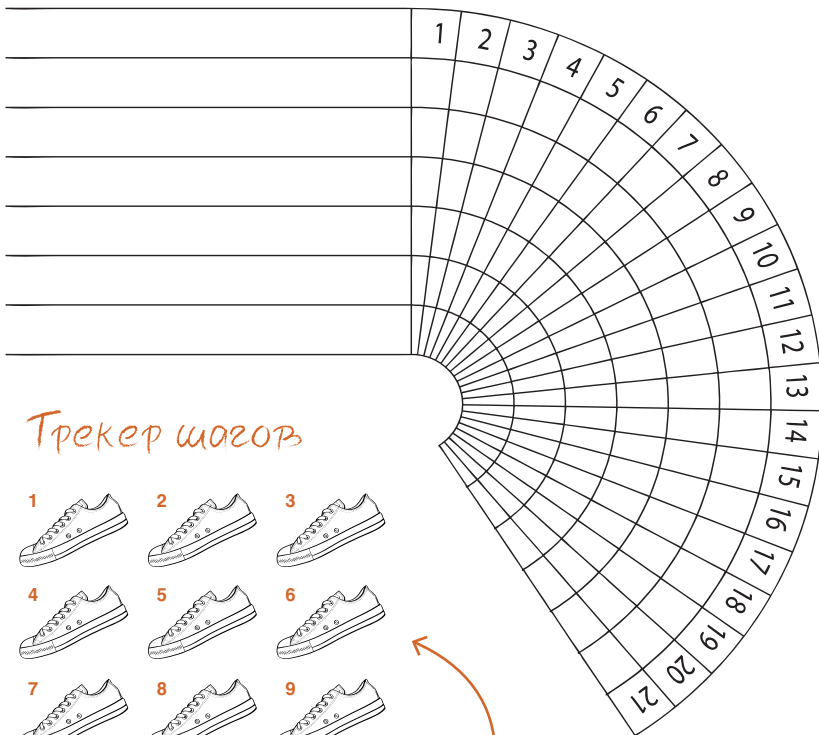


# ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

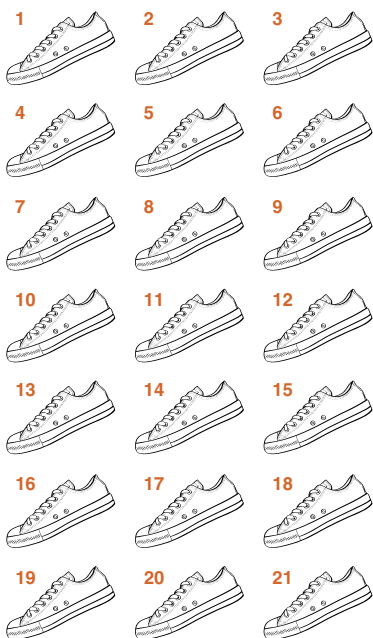


## Трекер физической активности






Вид физической активности

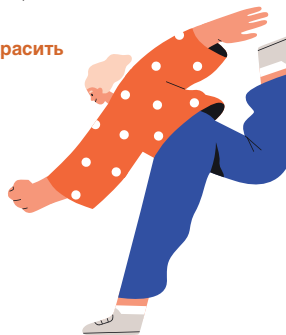


## Трекер шагов

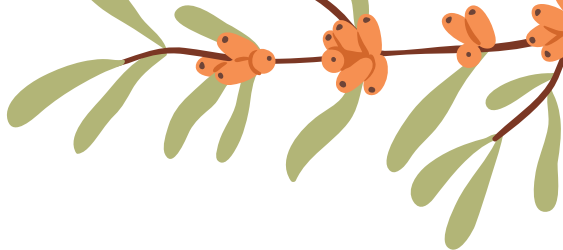


Каким цветом закрасить

-  меньше 5 000
-  5 000–10 000
-  10 000–15 000
-  15 000–20 000
-  больше 20 000



Не забудь подвести итоги на стр. ...101



Утренняя разминка

Контрастный душ

Идеальная осанка

Минимальная активность каждый час

Теплая вода перед едой

Для глаз: пальминг, поморгать

Пульс после физической активности:

..... ударов в минуту

Отслеживание симптомов:

СИМПТОМЫ	✓

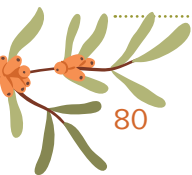
Лимфодренажные практики (контрастный душ, гимнастика Микулина и др.)

.....  
.....

Здоровье мозга

(пошел новым маршрутом, добавил источник омега-3 и др.)

.....  
.....



# БАНКА ПЕРЕЖИВАНИЙ



Если вас что-то беспокоит —  
поместите свои переживания в эту банку  
и «законсервируйте» их.

# БАНКА СЧАСТЬЯ



Если вас что-то неожиданно порадовало —  
поместите это в банку, чтобы ни за что не забыть  
о приятных моментах.

# ЧЕЛЛЕНДЖ НА 30 ДНЕЙ

Этот челлендж поможет вам внедрить полезные привычки в свою повседневную жизнь. Выберите 3–5 таких привычек и придерживайтесь их 30 дней.

Важно: не ставьте себе сразу грандиозные цели, начните с малого.

## ДЕНЬ 1

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

## ДЕНЬ 2

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	





