

# ЧЕЛЛЕНДЖ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

- 1. Начните утро со стакана теплой воды
- 2. Оставьте телефон в другой комнате, отправляясь за стол
- 3. Съешьте сегодня 3 разных овоща, которые вы редко едите
- 4. Закажите полезное блюдо в кафе или в ресторане
- 5. Выберите протеиновое мороженое без сахара вместо обычного
- 6. Отправьтесь в магазин за продуктами на сытый желудок
- 7. Прочитайте состав на этикетках в магазине
- 8. Выпишите 3 вредных продукта вашего рациона и 3 полезных заменителя к ним
- 9. Пейте чай без добавления сахара
- 10. Организуйте рядом с рабочим местом графин с водой
- 11. Съешьте сегодня 3 разных фрукта, которые вы редко едите
- 12. Старайтесь есть красное мясо не больше трех раз в неделю
- 13. Попробуйте заменить черный чай на зеленый
- 14. Добавьте при готовке вдвое меньше соли, чем обычно
- 15. Обязательно позавтракайте
- 16. Поставьте тарелку с фруктами на кухне
- 17. Замените жареное тушеным или вареным
- 18. Проведите один день, питаясь лишь свежими овощами
- 19. Приготовьте блюдо из морепродуктов или морской рыбы
- 20. Замените белый хлеб на цельнозерновые хлебцы
- 21. Добавьте в завтрак больше белка
- 22. Возьмите с собой орехи и сухофрукты для перекусов
- 23. Найдите в сети три полезных совета рецепта, которые вы хотели бы попробовать, и приготовьте эти блюда
- 24. Подсчитайте количество калорий, которое вы употребляете в день, и постарайтесь исключить самую калорийную и жирную пищу из рациона
- 25. Добавьте в блюдо свежую зелень
- 26. Возьмите с собой протеиновый батончик, чтобы перекусить
- 27. Уходите из-за стола с лёгким чувством голода
- 28. Поужинайте не позднее, чем за 3 часа до сна

## ХОТИТЕ ЕЩЁ БОЛЬШЕ МОТИВАЦИИ? УЧАСТВУЙТЕ В НАШЕМ КОНКУРСЕ!

- Выложите в Instagram свою фотографию с хэштегом #легко12
- Расскажите о том, как вы выполнили задание из этого челленджа
- Ждите итогов конкурса: каждый месяц мы выбираем трех победителей, которые получают большой набор протеинового мороженого и вафельных батончиков без сахара

Меняться легко!

# ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

Мы — команда компании O12. Каждый день мы изготавливаем и доставляем протеиновое мороженое и батончики без сахара.

Мы искренне верим в то, что меняться легко — стоит только начать!

И мы, в свою очередь, начали проект #легко12  
Каждый месяц у нас появляется челлендж: чек-лист,  
благодаря которому вы сможете прокачать себя.

У вас в руках чек-лист на февраль, который поможет начать питаться осознанно. Как он устроен? Выполняйте задания, которые вам интересны, и отмечайте галочкой в чек-листе их выполнение. Больше выполненных заданий — больше интересных изменений в жизни!

Новые чек-листы можно получить в любом заказе, также мы публикуем задания из них в Instagram и Facebook.

Надеемся, этот челлендж вам понравится!