







ЛИСТ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЕЖЕДНЕВНО
ДЛЯ ХОРОШЕГО
САМОЧУВСТВИЯ

-  Ранний подъем
-  Вода
-  Контрастный душ
-  Зарядка
-  Фрукты
-  Режим оффлайн перед сном

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ЧТОБЫ БЫТЬ
В ТОНУСЕ
не реже 1 раза в неделю

Отжимания

- 10 раз
- 15 раз
- 20 раз





Планка

- 20 сек
- 30 сек
- 45 сек
- 1 мин

Приседания

- 15 раз
- 20 раз
- 25 раз

ДЛЯ ОТЛИЧНОГО
НАСТРОЕНИЯ

-  Плавание в бассейне
-  Встреча с друзьями
-  В гости к родителям и родственникам
-  Велосипедная прогулка

**ХОТИТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ МОТИВАЦИИ?
УЧАСТВУЙТЕ В НАШЕМ КОНКУРСЕ!**

- Выполните одно или несколько заданий из чек-листа
- Выложите в Instagram фотографию с хэштегом #легко12 и расскажите о том, как вы выполнили задание
- Ждите итогов конкурса! Каждый месяц мы выбираем 3-х победителей, которые получат большой набор протеинового мороженого и вафельных протеиновых батончиков без сахара

Меняться легко!

ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

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

Мы искренне верим в то, что меняться легко — стоит только начать! Поэтому мы начали проект #легко12.

У вас в руках июльский чек-лист, который поможет обзавестись полезными привычками для красоты и здоровья. Выполняйте задания, которые вы считаете полезными, и отмечайте в календаре их периодичность. Чем больше выполненных заданий, тем лучше ваше самочувствие и настроение!

Новые чек-листы можно получить вместе с заказом или скачать на сайте www.o12nutrition.com. Самые интересные задания мы публикуем в Instagram.

Надеемся, этот чек-лист вам понравится!