



Трекер привычек служит для отслеживания успешности поставленной цели. За 21 день можно избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Выполняйте действия, которые описаны в трекере и закрашивайте кружок напротив. Желаем успехов!

1

## СОН

- УБРАТЬ ГАДЖЕТЫ ЗА 1,5-2 ЧАСА ДО СНА
- ЛЕЖЬ СПАТЬ ДО 23:00
- СОН НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

2

## ПИТАНИЕ

- ДЕНЬ БЕЗ САХАРА
- ВЫПИТЬ ВОДЫ ОКОЛО 2 Л
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЕСЬ ДЕНЬ



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

3

## АКТИВНОСТЬ

- УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА 15 МИНУТ
- ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА В ЗАЛЕ ИЛИ НА УЛИЦЕ
- ПРОЙТИ В ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 10 000 ШАГОВ



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

4

## ДУХОВНЫЙ КОМФОРТ

- МЕДИТАЦИЯ
- ЧТЕНИЕ КНИГИ
- ПРОСМОТР ФИЛЬМА/СЕРИАЛА



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

5

## УХОД ЗА СОБОЙ (например, крем для тела)

- УТРЕННИЙ УХОД
- ВЕЧЕРНИЙ УХОД



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

6

## ВАША ПРИВЫЧКА (например, приём витаминов)

---



---



---



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21