



ЧЕК-ЛИСТ

здорового человека

ЧТО МНЕ НУЖНО
СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

400г. овощей и фруктов

☐☐☐☐☐☐☐

Выпивать достаточно
воды в день

☐☐☐☐☐☐☐

Прогулка на свежем воздухе

☐☐☐☐☐☐☐

10 тысяч шагов в день

☐☐☐☐☐☐☐

1 час до сна без гаджетов

☐☐☐☐☐☐☐

Отход ко сну в одно время

☐☐☐☐☐☐☐

7-8 часов сна

☐☐☐☐☐☐☐

Здоровому человеку необходимо регулярно (не чаще одного
раза в месяц) **контролировать** артериальное давление и вес

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МНЕ НУЖНО:

Сходить на профилактический осмотр

☐

Встать на весы

☐