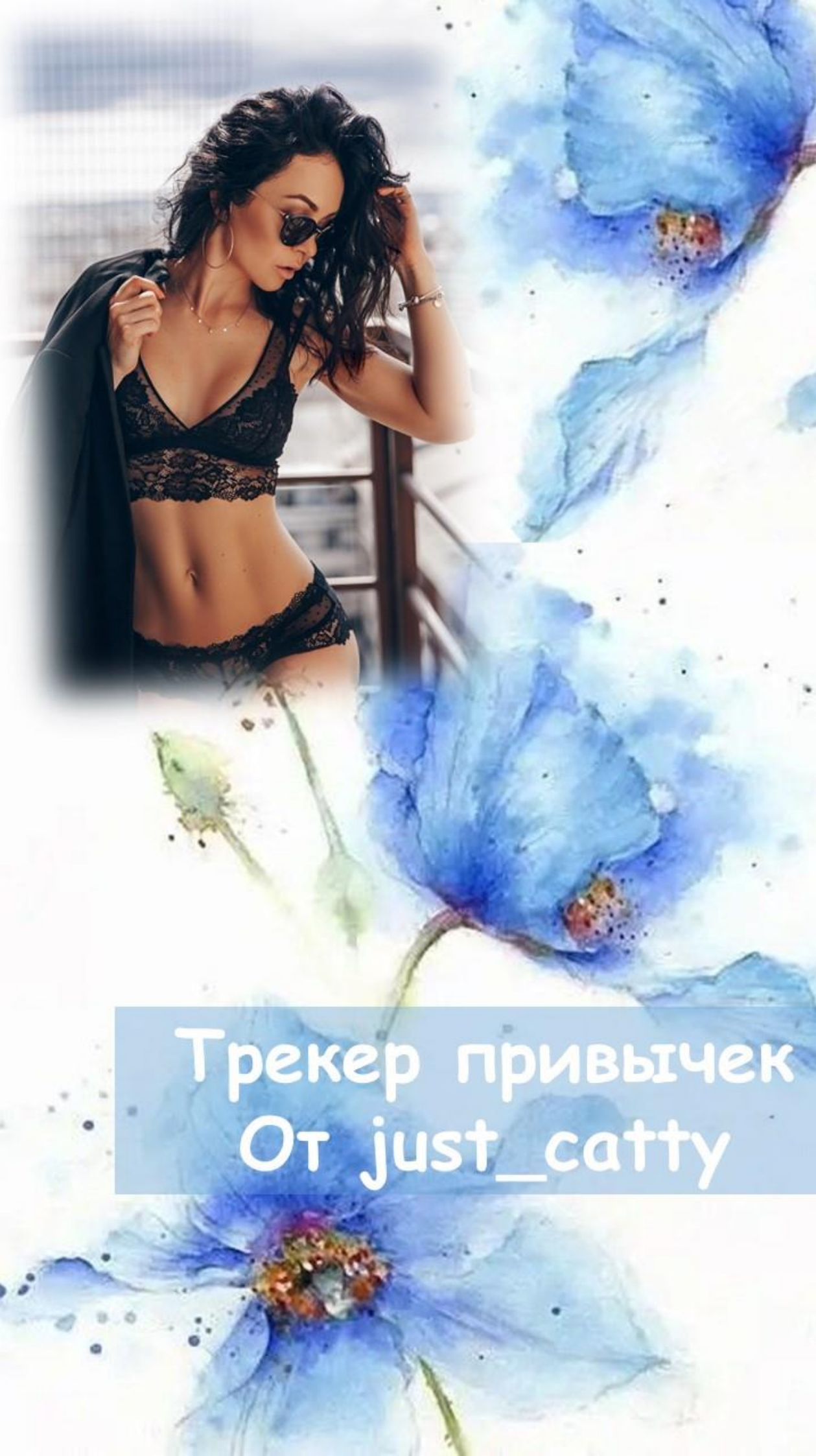




Трекер привычек
От just_catty



Введение

Привет! Слышали про «правило 21 дня»? Говорят, что если делать что-то каждый день на протяжении трёх недель, то действие войдет уже в привычку. Так это или нет, но регулярность действительно важна во всём: от ухода за собой до ежедневных тренировок.

Именно поэтому я решила создать для тебя мой личный трекер привычек!

В данном трекере ты сможешь следить за своими показателями воды, особых привычек и за рутинными делами, о которых мы, увы, частенько забываем. Это может быть уборка, чтение книг, иностранный язык или звонок близкому человеку.



Как пользоваться трекером?

• Трекер воды на 30 дней.

Ты знал, что норма воды для здорового человека - 30 мл на 1 кг веса ?)

Посчитай свою норму и чтобы не забывать пить чистую воду - ты можешь просто воспользоваться моим трекером !)

Попробуй каждый день зачеркивать или закрашивать то количество стаканчиков, которое ты выпил в течении дня. Поверь, уже совсем скоро это войдет в привычку!

• Трекер привычек.

Здесь ты можешь выписать свои ежедневные привычки, например зарядка по утрам и уход за телом и лицом.

Постарайся каждый день отмечать удалось ли тебе сделать необходимые действия или нет. Да- ставь галочку на сердечке; нет-крестик.

• Трекер привычек 2.

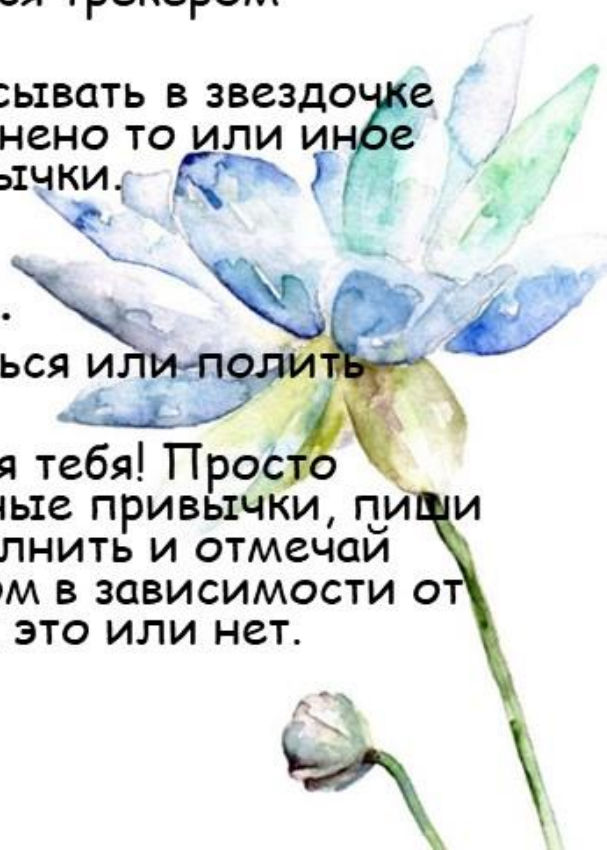
Если ты не хочешь просто отмечать, то можешь воспользоваться трекером привычек номер 2.

Здесь ты можешь записывать в звездочке день, в который выполнено то или иное действие и сами привычки.

• Трекер привычек 3.

Вечно забываешь убратся или полить цветы?

Этот трекер именно для тебя! Просто записывай свои рутинные привычки, пиши дату когда нужно выполнить и отмечай галочкой или крестиком в зависимости от того, выполнил ли ты это или нет.



[illegible][illegible]

Трекер привычек

Выпишите нужные привычки и каждый день отмечайте, удалось ли вам сделать необходимые действия

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Привычка							
_____							
_____							
_____							
_____							

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Привычка							
_____							
_____							
_____							
_____							

[illegible]

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★

Трекер привычек

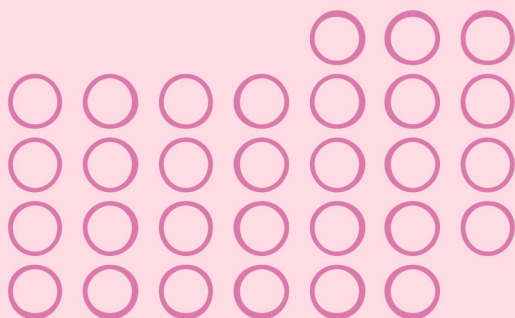
Сделано
или нет

Дата

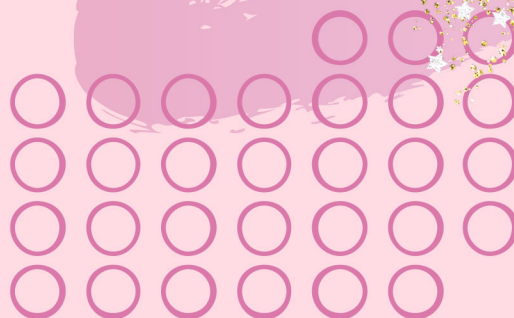
☐☐☐☐☐☐☐☐☐

НОЯБРЬ ФИТНЕС ТРЕКЕР

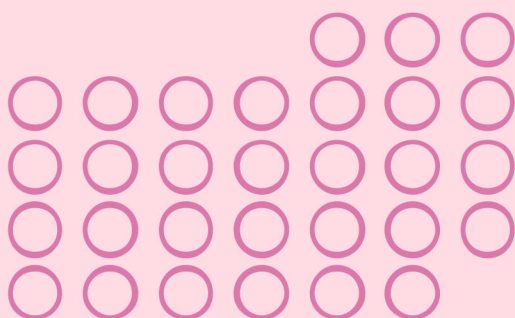
Уход за телом



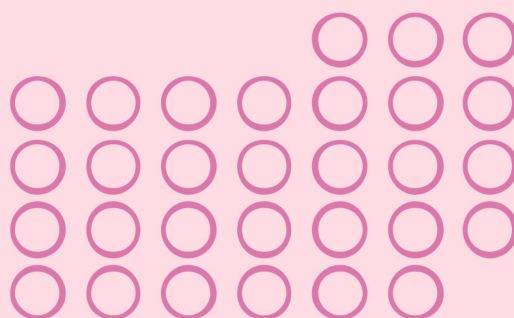
Вода



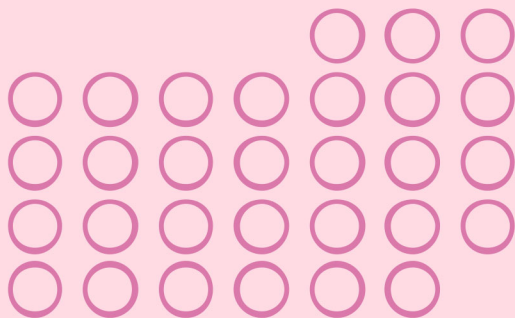
Тренировка



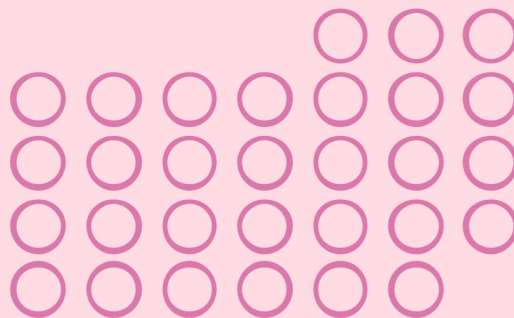
Сон 8 часов



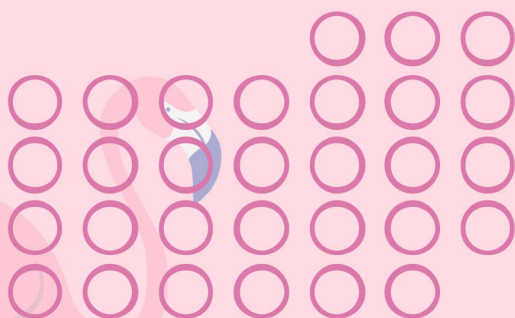
Зарядка



10 000 шагов



Чистое питание



Вкусняшка для головы

