

Умный календарь
2021

**12 ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



Позвольте себе выспаться

Просто прочитайте, насколько важен сон для нашего здоровья, красоты и счастья в целом – удивитесь и начните действовать!

<https://www.bbc.com/russian/features-41787188>



Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021

Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				Новый год	Канун	Канун
				1	2	3
Канун	Канун	Канун	Рождество Христово	Канун		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Завтракайте правильно



Нашему организму после сна нужна подзарядка, причем правильная подзарядка! Которая восполнит все силы, запустит все нужные процессы и обеспечит энергией на весь день.

<https://znaniyaetosila.ru/pochemu-zavtrak-vazhen-i-kakaya-ot-nego-polza-cto-mozhno-i-nelzya-est-na-zavtrak/>

Январь							2021							Март																					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	2021							Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс															
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Февраль							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
Картежный рабочий день	22	23	24	25	26	27	28

Ешьте больше овощей

- Зачем это делать и как это делать?
- Разнообразие витаминов и микроэлементов в них обеспечивают нас нужным набором питательных веществ для нашего тела, для энергии жизни, да и вообще – для функционирования.
- Заводите себе новую “яркую” привычку (ведь овощи такие



Февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2021

Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Март							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
	1	2	3	4	5	6	7
Международный женский день	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

<https://www.abcfact.ru/11648-8-prichin-est-bolshe-ovoschei.html>

Делайте детокс

В нашем современном мире без очищения никак.

Что такое Детокс? Читайте в следующей статье:

https://zen.vandex.ru/media/id/5cd553b19daa6300b389c040/что-такое-detoks-i-tak-li-on-nam-nujen-5cd55ffefd8dc600af7702c5?utm_source=serp



Март							2021							Май						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7								1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14								8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21								15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28								17	18	19	20	21	22	23
29	30	31												24	25	26	27	28	29	30
														31						

Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	Календарный рабочий день		

Пейте, пейте, пейте



И я сейчас не просто о любой жидкости. Конечно же – совсем не о сладких газировках, покупных соках и прочей химии – Вы же знаете, как это вредно, да?

А о воде. О простой воде. Без которой мы жить ну никак не можем, ведь мы сами состоим из нее на 70-80%.

И самое важное – начинайте свой день с воды, а не с кофе, чая, плюшек и пр.))

https://zen.yandex.ru/media/new4live/dli-a-chego-nujno-pit-mnogo-vody-10-prichin-pit-chistuiu-vodu-5b40a8a1b70d4800a9cb7c05?utm_source=serp

Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021

Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Май						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					Праздник весны и труда	
					1	2
Выходной						День Победы
3	4	5	6	7	8	9
Выходной						
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Следуйте режиму

- Поддерживать естественный уровень метаболизма
- Сохранять необходимый уровень энергии
- Придерживаться здорового и правильного питания



Май							Июль											
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс					
					1	2					1	2	3	4				
3	4	5	6	7	8	9						5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16						12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23						19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30						26	27	28	29	30	31	
31																		

2021

Июнь							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
		1	2	3	4	5	6
				Короткий рабочий день	День России		
7	8	9	10	11	12	13	
Выходной	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

<https://growfood.pro/blog/pravilnoe-pitanie/chto-takoe-rezhim-pitaniya-i-pochemu-on-neobhodim/>

Двигайтесь



Мы должны дать нашему телу то, для чего он был создан – ДВИЖЕНИЕ! Чтобы снова запустить правильные процессы в организме:

- здоровое кровообращение,
- сильная иммунная система,
- естественная детоксикация,
- правильный метаболизм

Июнь							2021	Август							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
	1	2	3	4	5	6			2	3	4	5	6	7	8
7	8	9	10	11	12	13			9	10	11	12	13	14	15
14	15	16	17	18	19	20		16	17	18	19	20	21	22	
21	22	23	24	25	26	27		23	24	25	26	27	28	29	
28	29	30						30	31						

Июль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

<https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/70235/>

Делайте зарядку

Зарядка позволяет нашему организму проснуться и прийти в активный режим после нескольких часов сна:

- Зарядка разгоняет нашу кровь, что улучшает работу каждой-каждой клетки и делает нас намного здоровее
- А еще усиливается наш метаболизм
- Также утренние упражнения позволяют наполнить тело живительным кислородом, что дарит нам заряд энергии на весь день
- Более того – мы становимся более сконцентрированными и работаем потом гораздо эффективнее
-

https://zen.yandex.ru/media/make_yourself/5-prichin-pochemu-neobhodimo-delat-utrenniuu-zariadku-5afb1d60c3321b2347a25413?utm_source=serp

Июль							2021							Сентябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4				1	2	3	4	5						
5	6	7	8	9	10	11														
12	13	14	15	16	17	18														
19	20	21	22	23	24	25														
26	27	28	29	30	31															

Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Выбирайтесь на природу

Август							Октябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30	31												

2021

Сентябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Природа вообще обладает уникальной способностью – она и расслабляет, и заряжает, и воодушевляет, и успокаивает – она делает все, что нам нужно в данный конкретный момент!

<https://brodude.ru/9-nauchnyh-prichin-pochemu-otdyh-na-prirode-polezen/>



Избавляйтесь от стресса

Мы никогда не сможем жить в мире, где абсолютно нет стресса – он буквально на каждом шагу. Но вот что мы можем сделать – это попытаться уменьшить его влияние на нас. Самым лучшим домашним средством избавления от стресса можно считать йогу и медитацию. Она вносит такую размеренность и гармонию в наше ощущение жизни, что на любые стрессовые ситуации мы будем реагировать абсолютно спокойно.

<https://sergeiyurev.com.turbopages.org/s/sergeiyurev.com/kak-izbavitsya-ot-stressa/>



Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021

Ноябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Отвлечитесь от экранов



И вроде бы это реалии нашей жизни, без них не обойтись... Это так, но мы можем существенно ограничить свое время за экранами.

- Потому что это вредит нашей осанке – то, что мы постоянно смотрим вниз очень сильно влияет на искривление позвоночника, что в свою очередь вносит дисбаланс в работу всего нашего организма и всех его органов, и конечно же, сказывается и на осанке.
- И конечно же это забирает просто массу нашего времени.
- Более того голубой свет от экранов сбивает наши циркадные ритмы (это такие внутренние часики), что неизменно сказывается на качестве нашего сна.
- <https://polzateevo.ru/vsyakoe/televizor.html>

Октябрь							Декабрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		

2021

Ноябрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3 <small>Второй рабочий день</small>	4 <small>День народного единства</small>	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Начните заботиться о себе

Мы – существа, которые должны дарить любовь и заботу. Но только если она есть внутри нас. Когда мы внутри пусты, то и дарить ничего не сможем...

Поэтому забота о себе и любовь к себе должны стать обязательной частью жизни каждой из нас



2021

Ноябрь							Январь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7						1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30						24	25	26	27	28	29	30
												31	

Декабрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

<https://www.psyh.ru/zabota-o-sebe-poshagovyi-plan-i-10-luchshih-tehnik/>