

5 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК



1

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

2

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

3

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

4

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

5

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

**Заведите
свою новую
привычку!**
Впишите название
и выполняйте в течение
28 дней



Как правильно формировать привычки?

4 основных закона:

Закон №1

Придайте очевидности

- запишите привычки, чтобы осознать
- укажите, в какое конкретное время вы будете выполнять действие

Закон №3

Упростите

- измените обстановку так, чтобы привычкам было проще следовать
- сделайте так, чтобы привычка занимала не более 2 минут

Закон №2

Добавьте привлекательности к привычке

- приятное действие до привычки

Закон №4

Привнесите удовольствие

- поощрение после привычки

Адаптировано из книги «Атомные привычки» Джеймса Клира



КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена
для поддержания здоровья суставов

ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва,
Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.

Телефон: +7 495 783 29 01.

R1214716-23112023-НСП-СХ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ