

# HOW TO GREEN CHALLENGE — 2018

## 1. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ. ■



Вместо лифта и эскалатора выбирайте лестницу, вместо машины или такси — метро.

## 2. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ. ■



Чем ярче палитра овощей, тем больше разных витаминов вы употребляете.

## 3. БОЛЬШЕ ЧИТАЙТЕ. ■



Откройте книгу вместо инстаграма — проводите время с пользой!

## 4. МЕДИТИРУЙТЕ. ■



В любые свободные 20 минут! Просто сфокусируйтесь на дыхании или на биении сердца и отгоните все посторонние мысли.

## 5. МЕЧТАЙТЕ И СТАВЬТЕ ЦЕЛИ. ■



Подумайте о том, чего бы вы очень сильно хотели. Представьте это. Сила мысли — очень действенная вещь!

## 6. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ ЗАМЕНЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ НА ПОЗИТИВНЫЕ. ■



Хорошее есть во всём!

## 7. ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПОСЛЕ 9 ЧАСОВ ВЕЧЕРА. ■



Давайте себе и своему телу отдохнуть!

## 8. ВЫСЫПАЙТЕСЬ. ■



Чтобы хорошо себя чувствовать, очень важно следить за качеством своего сна.

## 9. ДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТДОХНУТЬ И ОТКЛЮЧИТЬСЯ. ■



Это наладит качество жизни, поэтому прислушивайтесь к себе и своим внутренним желаниям.

## 10. УМЕЙТЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ». ■



Не стоит тратить жизнь на неприятные ощущения!

## 11. НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СОБОЙ. ■



Вы уникальны, и именно в этом ваша прелесть и особенность. А идеальных людей просто нет!

## 12. НАЙДИТЕ СВОЁ ХОББИ. ■



Это может быть что-то из детства или нечто совершенно новое. Развивайте свои таланты!

## 13. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ, КАК БЫ ПРОСТО ЭТО НИ ЗВУЧАЛО. ■



Два литра простой воды в день — залог хорошего самочувствия!

## 14. НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «ДА» — ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО! ■



Не отказывайтесь от новых возможностей, интересных встреч и увлекательной работы.

## 15. ПОСВЯЩАЙТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ СПОРТУ. ■



В здоровом теле — здоровый дух, и утренняя пробежка или планка помогут вам чувствовать себя лучше!

## 16. ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА ПРИРОДЕ. ■



Это отличный способ расслабиться и отдалиться от городской суеты.

## 17. ИССЛЕДУЙТЕ НОВЫЕ МЕСТА И МАРШРУТЫ В РОДНОМ ГОРОДЕ. ■



Откройте для себя привычное с другой, ещё неизведанной стороны!

## 18. ЧАЩЕ ПОСЕЩАЙТЕ ВЫСТАВКИ, ГАЛЕРЕИ И МУЗЕИ. ■



Расширяйте свой кругозор, ведь наш мир так удивителен и прекрасен!