

ЗДОРОВАЯ ШЕЯ И СПИНА

**21
DAY
ПРАКТИКУМ**

МОЙ ВЫЗОВ НА 21 ДЕНЬ:

1 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	8 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	15 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>
2 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	9 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	16 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>
3 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	10 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	17 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>
4 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	11 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	18 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>
5 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	12 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	19 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>
6 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	13 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	20 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>
7 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	14 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>	21 ДЕНЬ <input type="checkbox"/>

**Я ЦЕННА ДЛЯ СЕБЯ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

ЗДОРОВАЯ ШЕЯ И СПИНА

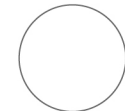
**21
DAY
ПРАКТИКУМ**

ДЕНЬ 1. Настраиваем мозг на результат.

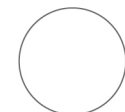
✓ МОЯ ТОЧКА В (в каком состоянии я сейчас)



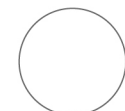
✓ мое физическое состояние _____



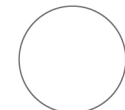
✓ мое эмоциональное состояние _____



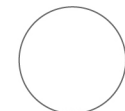
✓ МОЯ ТОЧКА А (что меня к этому привело)



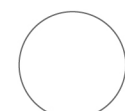
✓ МОЯ ТОЧКА С (в какое состояние я хочу прийти)



✓ РАЗОБРАТЬ ВСЕ СВОИ ОБЕЩАНИЯ
(что я обещал себе и не выполнил)



✓ МОЙ ВЫЗОВ НА 21 день

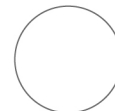


**Я ЦЕНЮ СЕБЯ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

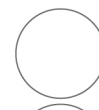
ДЕНЬ 2. ПИТАНИЕ. Что я ем влияет на состояние моего тела.

✓ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО УРОК ОТ ЭЛЬНАРЫ ЮЛДАШЕВОЙ

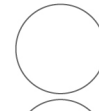


Поговорим про питание и КАК оно связано с причинами остеохондроза.

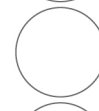
✓ ВОДА.....



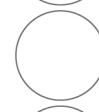
✓ ОМЕГА 3, ОМЕГА 6.....



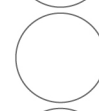
✗ СОЛЬ.....



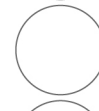
✗ САХАР.....



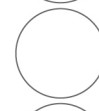
✗ КОФЕ.....



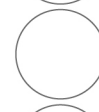
(твой вариант).....



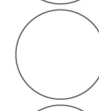
(твой вариант).....



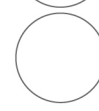
(твой вариант).....



(твой вариант).....



(твой вариант).....



ИНСАЙТ ДНЯ:

**Я ЕМ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

ДЕНЬ 3. ПИТАНИЕ. Что я ем влияет на состояние моего тела.

- ✓ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО УРОК ОТ МАРИНЫ ВИДЯЕВОЙ

Марина расскажет свою личную историю по питанию, поделится своим опытом и рекомендациями

- ✓ ВЕЧЕРНЯЯ ЙОГА С МАРИНОЙ

Первая практика. Приготовьте коврик для йоги.

Опишите свои ощущения после вечерней йоги

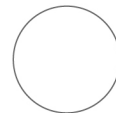
ИНСАЙТ ДНЯ:

**Я ЕМ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

ДЕНЬ 4. Немного отдохнем.

- ✓ ПОСМОТРЕТЬ НЕБОЛЬШОЙ ВИДЕО УРОК ОТ ЭЛЬНАРЫ ЮЛДАШЕВОЙ



ИНСАЙТ ДНЯ:

ПОМНИМ ПРО СВОЙ ВЫЗОВ!

**Я ЦЕНЮ СВОЕ ВРЕМЯ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

ДЕНЬ 5. Раскрываем грудной отдел и плечи.

✓ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО УРОК ОТ ЭЛЬНАРЫ ЮЛДАШЕВОЙ «Психологические причины зажатости в плечах и грудной клетке»

✓ Какие причины вы выявили?

✓ ПЕРЕД СНОМ СДЕЛАЙТЕ МЕДИТАЦИЮ НА СОСТОЯНИЕ!

✓ Продолжаем следить за питанием:

✓ ВОДА.....

✓ ОМЕГА 3, ОМЕГА 6.....

× СОЛЬ.....

× САХАР.....

× КОФЕ.....

(твой вариант).....

(твой вариант).....

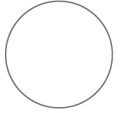
**Я ОТКРЫВАЮСЬ МИРУ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

ДЕНЬ 6. Раскрываем грудной отдел и плечи.

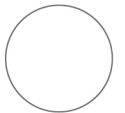
- ✓ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО УРОК ОТ МАРИНЫ ВИДЯЕВОЙ

Марина расскажет о раскрытии грудной клетки. Почему это важно при остеохондрозе.

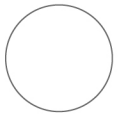


- ✓ ВЕЧЕРНЯЯ ЙОГА С МАРИНОЙ

Практика на раскрытие грудного отдела. Приготовьте коврик для йоги.



- ✓ Опишите свои ощущения после вечерней йоги



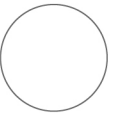
ИНСАЙТ ДНЯ:

**Я ДОВЕРЯЮ ПРОСТРАНСТВУ!
ВСЕ СЛУЧАЕТСЯ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ДЛЯ МЕНЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva

ДЕНЬ 7. ПОДВОДИМ ИТОГИ НЕДЕЛИ

- ✓ ПОСМОТРЕТЬ НЕБОЛЬШОЙ ВИДЕО УРОК ОТ ЭЛЬНАРЫ ЮЛДАШЕВОЙ
- Подводим итоги недели, что было сделано, а что нужно доделать.
Доделываем незавершенные дела ,которые тянут энергию



ИНСАЙТ ДНЯ:

ПОМНИМ ПРО СВОЙ ВЫЗОВ!

**Я ЕМ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ!
Я УВАЖАЮ СЕБЯ!
Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ!
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

@elnara.podskazet
@marinavidyaeva