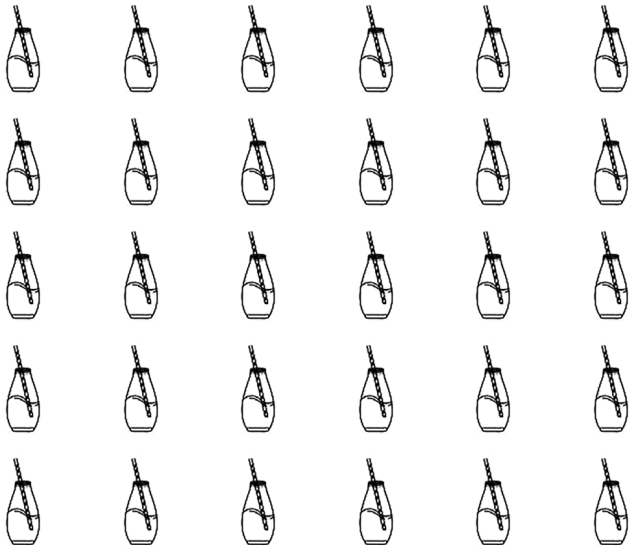


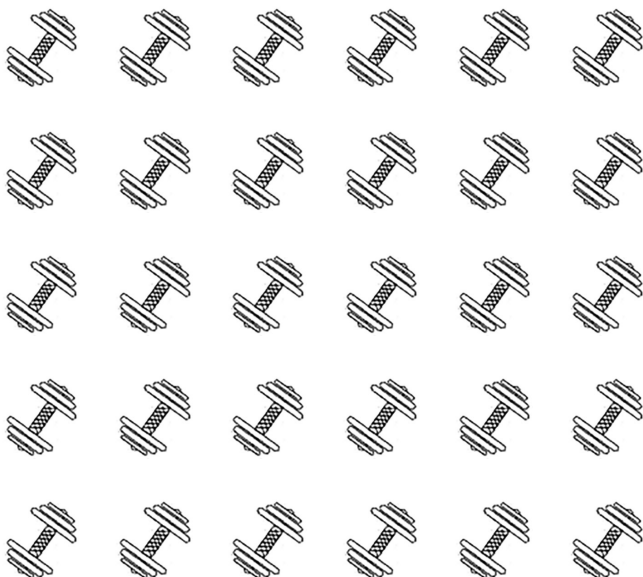
30 ДНЕЙ
ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК

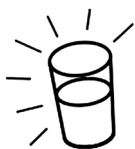


ПЬЕМ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА





ПЕЙ
БОЛЬШЕ
ВОДЫ



ШКОЛА —
ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

День 1 

День 16 

День 2 

День 17 

День 3 

День 18 

День 4 

День 19 


День 5 

День 20 

День 6 

День 21 

День 7 

День 22 

День 8 

День 23 

День 9 

День 24 

День 10 

День 25 

День 11 

День 26 

День 12 

День 27 

День 13 

День 28 

День 14 

День 29 

День 15 

День 30 

ТРЕКЕР СНА (31 ДЕНЬ)



ШКОЛА —
ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___



Подъем ___:___
Отбой ___:___

