



# Бинго здорового человека

Развивай в себе полезные  
привычки

1 Узнать свой ИМТ	2 Пройти в день 10 тысяч шагов	3 Съесть в день 5 овощей и фруктов	4 Устроить "расхламление" в аптечке
5 Обучиться технике дыхания "по квадрату"	6 Лечь спать до 23.00	7 На день заменить все напитки водой	8 Пройти диспансеризацию
9 Выучить стихотворение	10 Избавиться от 5 ненужных вещей	11 Составьте список благодарностей себе	12 Научиться медитировать
13 Обучиться технике самомассажа МФР	14 Погоулять в парке с друзьями	15 Отложить смартфон и планшет за 1 час до сна	16 Есть рыбу каждую неделю
17 Отказаться от употребления алкоголя	18 Сдать нормы ГТО	19 Использовать принцип "Тарелки питания"	20 Отказаться от курения (порадоваться, если уже не курите)
21 Использовать лестницу вместо лифта	22 Научиться измерять артериальное давление	23 Отказаться от употребления шаурмы и бургеров	24 Обнять 8 человек за день
25 Освоить новый способ передвижения (ролики, самокат, коньки)	26 Написать письмо себе через 10 лет	27 Пить кофе или чай только в первой половине дня	28 Спать 7-9 часов
29 Снизить потребление сахара	30 Проявить заботу о близких людях		



**Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики**