

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

модуль 1
урок 2

- 1** **Рассчитайте свою норму воды**
по формуле: нормальный вес умножить на 30 мл
- 2** **Скачайте приложение-напоминалку**
для контроля за выпитой водой, например Water-balance. Внесите в нее все данные и используйте каждый день.
- 3** **Приобретите удобную бутылку**
Выберите из шпаргалки “Фишки как пить воду легко”, закажите ее в интернет-магазине или купите в спортивном отделе. Носите ее всегда с собой и наполняйте по мере выпивания.
- 4** **Сделайте воду вкуснее**
Если вода вам не лезет, придумайте как вы сделаете ее вкуснее без ущерба для качества. Например, добавьте дольки лимона и мяты, имбирь, немного раздавленных ягод. В бонусной подборке есть рецепты, загляните туда.
- 5** **Купите фильтр-кувшин**
чтобы у вас дома всегда под рукой была чистая питьевая вода или закажите доставку воды на дом.
- 6** **Составьте план, как выйти на норму воды**
*Например, на 1 стакан больше каждые 2 дня.
Запишите в свою тетрадь:
Моя норма воды ___ л
Я сейчас пью ___ л
Моя цель через 7 дней выйти на ___ л*

Отправьте эту надпись в чат как подтверждение выполненного задания.



ОБРАЗЕЦ ВЫПОЛНЕНИЯ

модуль 1
урок 2

1. Моя норма воды

$$75 \text{ кг} \times 30 = 2,25 \text{ л}$$

2. Я скачала мобильное приложение Water-balance.



3. У меня есть удобная бутылка на 1 литр, я ее всегда ношу с собой (фото бутылки)



4. Я люблю простую воду, но иногда добавляю дольку лимона или ягоды.

5. Понравилась идея с кувшином, куплю себе на работу, пока выбираю.

6. Мой план

- Моя норма воды $75 \text{ кг} \times 30 \text{ мл} = 2,25 \text{ л}$
- Сейчас я пока выпиваю 1 литр.
- Каждые 2 дня я буду увеличивать норму на 1 стакан = 200 мл
- Через 7 дней я буду выпивать 1,6 литра.
- Еще через 7 дней выйду на норму.

