

# Звёздный челендж

1

шаг

Выпейте стакан воды!



2

шаг

Сделайте зарядку



3

шаг

Приготовьте полезный завтрак



4

шаг

Съешь не менее двух фруктов



5

шаг

Откажись от вредной привычки или постарайся ее уменьшить



6

шаг

Не забудь про хобби



Отмечай каждый проделанный шаг звездочкой



Скажи «ДА» новым привычкам!

Подпишитесь на аккаунт в Instagram @zozh\_rzd, где размещаются ежедневные задания. Выполняйте ежедневно задания, вырабатывая новую привычку.

Сделайте фотоотчет и выложите в свою ленту Instagram.

Поставьте хештег [#путьздоровьясржд](#).

На следующий день ждите новое задание и объявление победителей (победитель будет выбран случайным образом).

Хочешь оставаться здоровым, начинай прямо сейчас вместе с нами!

Новые привычки вместе с [#путьздоровьясржд](#). Более подробная информация о мероприятии в [Instagram@zozh\\_rzd](#)

